AGOSTO 2017 - NUMERO 220 - PERIODICO MENSILE
ISSN 2498-9924 (ONLINE)

SALUTE NATURALE

LA NUOVA VIA DEL VIVERE BENE

AGOSTO: RIPULISCI IL SANGUE E NON TI AMMALI PIÙ

Chi si depura vive 100 anni

Spazza via subito le tossine così rigeneri cellule e tessuti

CURARSI IN VACANZA
- Via l'artrite alle mani con la curcuma
- Giù i trigliceridi con il mandorlo
- Vinci la stanchezza con la quercia

CARTILAGINI PIÙ ELASTICHE

Salva le articolazioni con il bambù: è una miniera di silicio e potassio

I MAGICI RIMEDI PER LA TUA ESTATE!

Con cacao e manuka fai volare il buonumore. Contro il caldo ci vogliono baobab e ibisco: potenziano le difese immunitarie

NOVITÀ!

Chiedi in edicola anche i libri:

VIA LE RUGHE CON IL CISTO, L'ERBA DELLA CORSICA

essenzia

estrattore di succo a bassa velocità

Essenzia Pro Green
Valutato Miglior
Estrattore di Succo
per l'Anno 2017

Sconto esclusivo
per i lettori di RIZA

-15% su Essenzia
scrivi: 3RIZA
Vai su www.siquri.com/essenzia
inserisci il coupon in fase
di ordine

L'Estrattore di succo è uno strumento fondamentale per il tuo benessere di ogni giorno

I SUCCHI FRESCHI DI FRUTTA E VERDURA **ESTRATTI** DA VEGETALI BIOLOGICI, HANNO NATURALMENTE UN ALTISSIMO POTERE NUTRIZIONALE IN QUANTO CONTENGONO IN GRANDI QUANTITÀ: **SALI MINERALI**, **VITAMINE**, **FLAVONOIDI** E **OLIGOELEMENTI** SENZA L'IMPATTO DELLA FIBRA E IL PROLUNGAMENTO DELLE FASI DIGESTIVE NECESSARIE PER L'ASSIMILAZIONE DEGLI STESSI NUTRIENTI PRESENTI NEI FRUTTI E NEGLI ORTAGGI INTERI.

Succo Vivo Rivitalizzante

IDEALE PER RECUPERARE LE ENERGIE

- 2 mele verdi
- 1/2 kiwi
- 1/2 pompelmo
- 1 lime
- 100 gr. di spinacini
- 5 lamponi

NUMERO VERDE **800 300 445**

E-MAIL **siquri@siquri.com**

SITO WEB **www.siquri.com/essenzia**

*Ricetta di Claudia Moseley: nutrizionista ufficiale di siQuri

**Essenzia Pro Green Valutato miglior estrattore di succo per l'anno 2017 dal sito web: http://www.centrifugatop.it

di Raffaele Morelli

Digiuno e infusi freddi ci rigenerano in **vacanza**

AGOSTO È LA MIGLIORE OCCASIONE PER PRENDERSI CURA DI SÉ: CON BAGNI DEPURATIVI, ERBE DRENANTI, RESINE E BREVI ASTENSIONI DAL CIBO

Secondo le ultime indagini, il 70% degli italiani vede la vacanza come il luogo di "distacco dallo stress e dalle preoccupazioni di tutto l'anno". Ma più del 75% pensa che andare in ferie possa creare le condizioni per "fare il pieno di salute per tutto il resto dell'anno". Alla domanda, rivolta a chi ha più di 35 anni, "qual è la tua vacanza perfetta?", un italiano su due risponde: "quella che fa bene alla salute". Rispondo volentieri alle email di tanti lettori che mi chiedono di stilare qualche regola per vivere una vacanza rigenerante.

Al primo posto metto il sale: quello che consumiamo abitualmente non è il sale marino, ricco di 130 micronutrienti, ma cloruro di sodio, un veleno chimico che è causa di ristagni, ipertensione, infarto, trombosi, ictus e sovrappeso. In vacanza provate 10 giorni senza sale: scoprirete un'altra vita. Sentirete una maggior leggerezza, riduzione della fatica, una digestione migliore e una mente più lucida. E almeno due volte al giorno fate un bagno con il sale marino grezzo. Anche se siete in città o in montagna, questo bagno depurerà la pelle e farà circolare meglio l'energia vitale.

Il secondo elisir di agosto è il digiuno. Cominciate saltando la cena una volta alla settimana. Oggi tutte le ricerche confermano che bastano poche ore di digiuno per ottenere trasformazioni fondamentali sul piano psicofisico. Mio figlio Michael, che ha studiato a lungo i meccanismi del digiuno nel mondo animale, ha messo in luce come tutti i cambiamenti o i trasferimenti di migliaia di chilometri, ad esempio degli uccelli, sono preceduti da digiuni prolungati. La muta del serpente, il passaggio dal bruco, al baco e poi alla farfalla sono metamorfosi importanti che avvengono in totale astensione dal cibo. Digiunare è un vero e proprio atto d'indipendenza, di autonomia, di distacco dagli altri. E la giornata di digiuno è ancora più "curativa" se accompagnata dal silenzio. Per ringiovanire il cervello il silenzio è un vero e proprio farmaco e quindi, in ferie, state lontano dalle parole, vostre e degli altri. L'orecchio è come l'utero: viene fecondato dai suoni e rigenerato dal silenzio.

E veniamo al terzo consiglio per l'estate. Oggi sappiamo che le infiammazioni, il pericolo maggiore per la salute, spesso sono silenti, e non si rivelano se non quando i danni sono conclamati. La scienza ci dice che l'acidosi dei tessuti favorisce le infiammazioni, e ci sono test semplici da effettuare da soli sulle urine per scoprire il grado di acidità dell'organismo. Se le urine sono troppo acide, bevete almeno 2 litri di acqua al giorno, meglio se ricca di magnesio: il pH del sangue tornerà normale. Assieme all'acqua, poi, non fatevi mancare gl'infusi freddi di erbe che crescono vicino al mare, come il finocchietto, oppure, se siete in montagna, preparateli con le gemme di pino. Le tisane, in ferie, vanno assunte tutti i giorni: provate quelle di malva, rosmarino, altea, ortica e sambuco. Gli infusi sono il modo migliore per portare dentro di noi l'energia vitale della natura.

Infine - **è il quarto punto -** agosto è il mese delle verdure, della frutta, delle minestre leggere (metteteci la gramigna, che è diuretica), le cui acque ripuliscono l'intestino, altro organo-cardine dell'estate. In vacanza, poi, non andate a letto senza prima aver bruciato incenso, storace, mirra e benzoino, resine antiche che rinnovano l'energia cerebrale. Prestate attenzione al respiro: per i Taoisti respirare consapevolmente era un farmaco potentissimo. La vacanza è quindi la miglior occasione per prendersi cura di sé. ■

IL SOMMARIO

Rhodiola

Gli esperti di SALUTE NATURALE

Alimentazione
L. Onorato

Erboristeria e fitoterapia
M. Zanardi

Floriterapia
M. E. Campanini • M. Zanardi

Medicina ayurvedica
R. Compostella

Medicina cinese
E. Minelli

Ginecologia
F. Zanchi • S. Piloni

Medicina naturale e omeopatia
E. Mea • C. Molina • P. Scarlata

Riabilitazione
G. Oliva • N. Villella

Pediatria e allergologia
G. Ferrari

Inviate le vostre richieste a: Salute Naturale, "Curati insieme a noi" via L. Anelli, 1 - 20122 Milano - E-mail: salutenaturale@riza.it
Per esigenze editoriali vi preghiamo di contenere le lettere entro le 20 righe.

Caffè

L'esempio

di Vittorio Caprioglio

Cartilagini più elastiche grazie al **bambù**

CONTIENE SILICIO, POTASSIO E ANTIOSSIDANTI, VERA MEDICINA PER IL SISTEMA OSTEOARTICOLARE

Il bambù è una pianta diritta ma allo stesso tempo flessibile, capace di piegarsi al vento senza spezzarsi e di recuperare velocemente il suo assetto. Ha un segreto, però, che giustifica questa sua leggendaria elasticità: possiede delle radici robustissime e quasi indistruttibili che la ancorano a terra. Solide, difficilissime da estirpare, avanzano implacabili creando una trama assai robusta nel terreno, scavalcando o perforando ogni ostacolo.

È un esempio di flessibilità naturale

Proprio le caratteristiche di questa pianta, in Giappone, hanno ispirato una famosa tradizione, la "pittura del Bambù", che prima ancora di essere un'arte grafica, è un esercizio spirituale: la forza nascosta nella terra e lo slancio elastico verso il cielo di questa pianta, rimandano simbolicamente al significato del cammino interiore di ognuno di noi. Dipingerlo, come fosse un mandala, offre alle nostre energie nascoste la possibilità di trovare uno sbocco e una direzione da seguire. Disegnare i bambù è un esercizio che vi suggerisco di fare, ogni tanto, è una via "sottile" per ritrovare tenuta ed elasticità sia a livello mentale che fisico, in particolare osteo-muscolare. E poi teniamo presente che il bambù, proprio per le sue virtù elastiche, ci può essere davvero utile durante le settimane di vacanza, quando dobbiamo essere rapidi a cambiare stile di vita. Si passa da ritmi intensi di lavoro al totale relax estivo o, viceversa, da una vita sedentaria ad un'attività fisica frenetica: per evitare traumi e proteggere le cartilagini, il criterio migliore è inserire il bambù nella nostra alimentazione, sotto forma di germogli. Apportano silicio, fondamentale per la salute delle ossa, e potassio, che regola la pressione. Inoltre contengono i fitosteroli, che aiutano a eliminare il colesterolo cattivo, e orientina, un flavone che protegge cuore e circolo.

Ideale in vacanza
Grazie al suo ricco contenuto di minerali, il bambù è il rimedio giusto per assecondare il cambio di ritmo che si vive nel periodo estivo

Anche in capsule

Abbassa la glicemia e aiuta a dimagrire

Oltre a favorire l'adattamento ai cambiamenti, i germogli di bambù, ma soprattutto il suo estratto secco in capsule, sono anche utilissimi per dimagrire: infatti contengono pochi zuccheri e tante fibre, utili per dare senso di sazietà e evitare i picchi glicemici. Il consiglio è quello di prendere una capsula di bambù con un grande bicchiere d'acqua naturale prima dei pasti principali o, in alternativa, basterà gustare un'insalatina di germogli con olio e limone come antipasto.

GERMANIA

La **Potentilla erecta** nutre pelle e mucose

FONTE DI TANNINI, FLAVONOIDI E ACIDI ORGANICI, QUESTA PIANTA SPONTANEA ACCELERA LA RISOLUZIONE DEI DISTURBI CUTANEI

di Federica Vuono

La *Potentilla erecta*, o tormentilla, è una bella pianta diffusa su tutto il nostro territorio, anche ad alte quote; è facile vederla nei terreni incolti, sul ciglio dei sentieri e nei boschi. Appartenente alla famiglia delle Rosacee, la Potentilla erecta raggiunge i 30 centimentri di altezza e genera, da giugno a settembre, fiori color giallo intenso. Considerata una pianta officinale, è stata impiegata per curare numerosi disturbi; ricca di tannini, acidi organici (acido cumarico, caffeico ed ellagico) e flavonoidi, avrebbe infatti proprietà astringenti, antinfiammatorie, antimicrobiche, decongestionanti e lenitive.

Guarisce l'acne e anche la colite

La potentilla è tradizionalmente considerata una pianta utile per contrastare le infiammazioni, in particolare a carico delle mucose (tant'è che si usa anche per trattare colite e dissenteria). Uno studio dell'Università di Friburgo, pubblicato sul *Journal of Ethnopharmacology,* ha analizzato gli effetti antinfiammatori degli estratti di Potentilla erecta, mettendone il luce la capacità, se usata a livello topico, di accelerare la risoluzione di acne, dermatiti e infiammazioni.

Disinfetta anche l'intestino irritato

La Potentilla erecta viene usata per lenire le mucose intestinali infiammate e favorire il transito; è reperibile in diverse formulazioni, tra cui la tintura madre (in farmacia o erboristeria): in questo caso se ne prendono 30 gocce, 2-3 volte al giorno.

CINA

La **chiretta verde** protegge le vie aeree

La chiretta verde, il cui nome botanico è *Andrographis paniculata*, è un arbusto originario dell'Asia, dove è usata dalla medicina tradizionale per curare infezioni e infiammazioni a carico dell'albero respiratorio, ma anche febbre e diarrea; le sono attribuite inoltre proprietà epatoprotettive. Una recente revisione di studi su questo vegetale, presentata al World Congress Integrative Medicine & Health di Berlino, si è posta l'obiettivo di verificare la reale portata delle proprietà tradizionalmente attribuite alla pianta. L'analisi dei dati disponibili ha mostrato che la chiretta verde ha effetti positivi nel contrastare tosse, mal di gola e altri sintomi correlati alle infezioni respiratorie. (*F.V.*)

Come fare

Se hai la tosse prova l'infuso

L'infuso di chiretta verde, preparato lasciandone un cucchiaino in acqua bollente per 5 minuti, è utile contro i sintomi respiratori. Se si assumono farmaci o si soffre di patologie, la chiretta verde va usata solo sotto controllo medico.

TAIWAN

Con l'**amla** sostieni la funzionalità epatica

L'ALBERO INDIANO, BEN NOTO ALLA MEDICINA AYURVEDICA, PRODUCE FRUTTI CHE TONIFICANO IL FEGATO E MIGLIORANO LA DIGESTIONE

L'amla o emblica (*Phyllanthus emblica*) è un albero che cresce in India, dove è considerato sacro; i suoi frutti, dal gusto aspro e astringente, ricordano per forma e dimensioni l'uva spina (sono infatti anche chiamati "uva spina indiana"). Rimedio della tradizione ayurvedica impiegato soprattutto per favorire la longevità e come ricostituente fisico e mentale, ma anche per curare svariati disturbi, l'amla è una fonte di vitamina C (che contiene in elevate quantità), tannini, alcaloidi, flavonoidi, acidi organici, quercetina e pectina, tutte sostanze che le conferiscono proprietà antiossidanti, antimicrobiche, ipolipidemizzanti ed epatoprotettive.

Contrasta epatiti e steatosi

Già conosciuta per la sua capacità di favorire i processi digestivi gastroenterici ed epatici, l'amla è stata di recente studiata per confermarne proprio l'utilità nel contrastare la steatosi epatica e più in generale i disturbi a livello del fegato. Testata sotto forma di estratto, nel corso di uno studio condotto presso diverse università di Taiwan e pubblicato sulla rivista scientifica *Food & Function*, l'amla si è dimostrata utile nell'inibire gli effetti della steatosi epatica associata soprattutto a diete ricche di grassi e zuccheri, con effetti riducenti sul grasso depositato nel fegato. (*F.V.*)

Come integratore

In capsule, polvere oppure compresse

L'amla è reperibile sotto forma di polvere, capsule, compresse: per l'impiego, attieniti alle istruzioni del prodotto prescelto. Sono disponibili anche integratori per favorire la salute del fegato in cui l'amla è associata ad altri estratti, come Berberis e fillanto: in questo caso si prendono in genere 2-3 compresse al dì.

BRASILE

Con l'**anguria** liberi i vasi dai grassi "cattivi"

■ *di Michael Morelli*

Prelibato frutto estivo, l'anguria, oltre a favorire idratazione e depurazione, in virtù della sua ricchezza d'acqua, è una fonte di vitamine C e A, di licopene, potente antiossidante, e di citrullina, protettiva a livello vascolare. Proprio al suo mix di componenti e in particolare alla citrullina, sarebbe dovuta la capacità dell'anguria di contrastare l'iperlipidemia, ossia l'eccesso di grassi nel sangue. L'anguria aiuterebbe infatti a ridurre trigliceridi e colesterolo "cattivo", come sostiene uno studio brasiliano pubblicato su *The Journal of the American College of Nutrition*.

Usala così

Bevi il suo succo: drena e disintossica

Ideale da consumare come spuntino insieme a qualche mandorla, l'anguria si presta anche a essere associata a ortaggi freschi nelle pietanze salate. In più bevi il centrifugato, arricchendolo con del succo di limone: ti libera da tutte le tossine accumulate. ■

CURATI INSIEME A NOI!

I nostri esperti sono a tua disposizione. Invia le tue domande a **salutenaturale@riza.it** indicando il tuo quesito e il nome dello specialista da cui desideri una risposta

Risponde la dott.ssa Cristina Molina

Medico chirurgo esperto in omeopatia e omotossicologia.
Scrivi a salutenaturale@riza.it

Le gocce di **mandorlo** abbassano i trigliceridi

ECCO UN VALIDO RIMEDIO PER LIBERARE IL SANGUE DAI GRASSI E PER EVITARE CHE IL SOVRAPPESO AFFATICHI CUORE E RESPIRAZIONE

Sono un imprenditore di 42 anni e ho una vita molto stressante: passo gran parte del tempo all'estero, lavoro tanto e mangio spesso fuori. Il mio fisico però comincia a risentirne. Sono sovrappeso e gli ultimi esami del sangue hanno evidenziato valori di colesterolo e trigliceridi elevati; in più, mi sento appesantito e anche il respiro sta diventando più faticoso. Avete qualche indicazione per me?

Mauro, Milano

Credo che sia possibile correggere la dieta anche se si viaggia. Fai colazione entro un'ora dal risveglio introducendo un piccolo assaggio proteico, come un uovo o uno yogurt. Inizia i pasti con verdura fresca di stagione poco condita, non trascurare il consumo di proteine vegetali o animali e preferisci cereali integrali. Meglio non pranzare con soli carboidrati (come una pasta), ma prediligere un piatto unico con tutti i nutrienti. Se possibile, è buona regola consumare spuntini a metà mattina e a metà pomeriggio (frutta, un assaggio di verdura). Infine, cerca di ridurre grassi e zuccheri industriali.

Il consiglio del medico

Per combattere il sovrappeso, ripulire il sangue dai grassi e migliorare, di riflesso, l'attività cardiaca e respiratoria, prendi Prunus amygdalus MG 1 DH, 40 gocce con acqua prima di cena. Prunus amygdalus ha attività ipocolesterolemizzante e antipertensiva: se però stai prendendo farmaci, consulta il tuo medico.

È qui indicata anche Nux vomica alla 15 CH, a sostegno dell'apparato gastroenterico. La posologia è di 10 granuli una volta a settimana. Potrebbe essere d'aiuto anche una integrazione a base di acidi grassi essenziali Omega 3.

Macerato
L'estratto liquido ottenuto dai germogli del mandorlo ha un'ottima azione ipocolesterolemizzante

Actaea racemosa

Actaea racemosa vince l'emicrania

Soffro di emicrania premestruale. Il dolore è fisso e intenso, a volte accompagnato da nausea. L'occhio lacrima e poi la sensazione si estende a tutta la parte del viso colpita… Che cosa posso fare?

Irene, Bergamo

Le erbe per le emicranie sono molte e cambiano in base al tipo di disturbo. Ma tu, cara Irene, hai descritto bene i tuoi sintomi: con dolore forte e costante, che si irradia a occhi e stomaco, il rimedio giusto è Actaea racemosa.

■ FAI COSÌ - ***Actaea racemosa***, *pianta originaria dell'America del Nord, è poi molto indicata se il mal di testa si scatena in prossimità del ciclo; di solito il dolore migliora con il fresco. Si prende alla 9 CH, 5 granuli al dì poco prima del mestruo e subito dopo.*

Il caldo ti butta a terra? La **quercia** ti risolleva

Ho pensato di scrivervi anche se so che il mio non è un vero e proprio disturbo, ma il caldo mi butta davvero giù. Ho 58 anni e in questo periodo, se potessi, starei sempre sul divano e solo che non posso! Mi consiglia qualcosa di utile ad avere più energie, anche con le alte temperature? Grazie.

Emilia, Frosinone

Cara Emilia, non ho dati sulla tua pressione arteriosa, e quindi presumo si tratti solo di stanchezza dovuta all'arrivo di giornate calde e, come spesso avviene in questa stagione, umide. Sulla tua tavola non devono mancare frutta e verdure di stagione, meglio se crude. È fondamentale inoltre idratarsi bene (leggi i nostri consigli alle pagg. 44-53) e non saltare mai la prima colazione, che deve essere ricca e deve comprendere spremute fresche, infusi o tè tiepidi, e macedonie di frutta.

Quercia

Il consiglio del medico

Tra i rimedi omeopatici possono essere indicati i costituzionali, così definiti perché corrispondenti alla morfologia della persona. I longilinei trarranno beneficio da Calcarea phosphorica 15 CH, 10 granuli una volta a settimana, i brevilinei da Calcarea carbonica, stessa posologia.

■ Il gemmoderivato MG 1 DH di quercia (Quercus peduncolata) è un buon tonico: si assume nella posologia di 30 gocce diluite in acqua una o due volte al giorno (sorseggiare lentamente) per circa 20 giorni con una pausa di 10 prima di ripetere la cura.

Risponde il prof. Emilio Minelli

Esperto di Medicina integrata centrata sulla persona.
Scrivi a salutenaturale@riza.it

Echinacea e sambuco guariscono la faringite

IN QUESTA STAGIONE IL MAL DI GOLA IMPIEGA PIÙ TEMPO A SPARIRE: CI AIUTANO DUE ERBE ANTINFIAMMATORIE E IMMUNOSTIMOLANTI

Sambuco

Da due settimane lotto con una faringite che non passa. È cominciata a causa di uno sbalzo di temperatura cui sono stata esposta; avevo la gola gonfia e infiammata e febbre bassa; il medico mi ha diagnosticato una faringite e mi ha dato l'antibiotico, che però non mi ha guarito. Ora non ho febbre, ma ho ancora il mal di gola. Cosa mi consiglia?

Viola, Torino

La faringite, o mal di gola, è una patologia infiammatoria caratterizzata da arrossamento, dolore localizzato e, a volte, tosse e catarro; nella maggior parte dei casi è provocata da una infezione virale. Se la faringite acuta non trova soluzione in tempi brevi, può evolvere verso fastidiose forme croniche. Il caldo estivo, le sudate e l'inquinamento ambientale svolgono un ruolo primario nel mantenimento dell'irritazione di mucose che, per parte loro, sono già state irritate dal virus. Gioca poi un ruolo di rilievo l'esposizione all'aria condizionata.

Il consiglio del medico

Suggerisco alcuni rimedi naturali che uniscono un'azione disinfettante a un'azione disinfiammante: il sambuco, da impiegare soprattutto nelle prime fasi, anche con lieve febbricola. Si usa come infuso, 3 g di fiori essiccati in 200 ml di acqua calda per 20 minuti, 2 o 3 tazze al giorno. Superata la fase acuta, invece, può essere utilizzata l'Echinacea purpurea sotto forma di estratto secco, in capsule da 300 mg, 3 volte al giorno per un mese. La vecchia "erba del serpente" unisce, infatti, in sé, proprietà antinfiammatorie, disinfettanti e immunomodulanti, che prevengono le evoluzioni croniche.

Echinacea

Stop alle verruche grazie all'**astragalo**

Da due mesi mi sono comparse, probabilmente a causa della frequentazione di una piscina, delle verruche sui piedi. Il problema è che il contagio si è esteso poi al viso, dove ora sono comparse due verruche. Il dermatologo a questo punto non vuole intervenire con l'azoto liquido sul viso e mi ha indicato una cura con farmaci antivirali da prendere per bocca. Io però sono dubbiosa: devo proprio farla? Avrebbe qualche indicazione alternativa? Grazie.

Donatella, Vicenza

Astragalo

Le verruche sono prodotte dal virus del papilloma umano (HPV) e sono una patologia cutanea altamente contagiosa. Trattandosi di un'infezione virale, è facile capire che il quadro si manifesta quando il tono del sistema immunitario a livello cutaneo si indebolisce rispetto all'attacco del virus. Ecco, allora, perché ci sembra sensata la posizione del suo dermatologo, il quale di fronte a una recidiva (che questa volta riguarda non i piedi ma il viso) preferisce tentare una cura sistemica.

In situazioni di tensione e stress, può essere utile impiegare sostanze fitoterapiche che abbiano la capacità di stimolare le cellule natural killer contrastando la crescita dei virus. Prova l'astragalo, che ha proprietà immunostimolanti e antivirali. In genere, si assume al dosaggio di 300 mg di estratto secco, 2 volte al giorno.

Artiglio del diavolo

Artiglio del diavolo antidolorifico

Durante la bella stagione riesco a dedicare più tempo al tennis, uno sport che mi piace molto; mi è venuto però un dolore al gomito. Per lavoro uso pc e mouse tutto il giorno… Cosa mi consiglia?

Fabio, Roma

Per accompagnare il muscolo alla guarigione, sarebbe importante il riposo. In alternativa, se in questo periodo stai lavorando, usa un mouse ergonomico che impegna solo le dita, senza sollecitare braccio e spalla.

■ **FAI COSÌ** - *Per ridurre l'infiammazione è utile **l'artiglio del diavolo**: per 10 giorni prendi 2 compresse di estratto secco al dì prima dei pasti con poca acqua. Ricorda che questo rimedio non va usato se si soffre di gastrite o reflusso.*

Risponde la dott.ssa Pamela Scarlata

Medico chirurgo esperto in Medicina funzionale dell'intestino e nutrizione. Scrivi a salutenaturale@riza.it

Aloe e kefir vincono stipsi e intolleranze

PREVENGONO LE FERMENTAZIONI E REGOLANO L'EVACUAZIONE. SGONFIANDO LA PANCIA E FAVORENDO I PROCESSI DI ASSIMILAZIONE

Seguo una dieta per diverse intolleranze (su tutte quella al frumento). La mia alimentazione è varia, mangio verdure e bevo tanto. Soffro però di infiammazione al colon, con prevalenza di stitichezza. Ho molto spesso una sensazione di fitta a destra dell'ombelico, che si intensifica dopo i pasti, mi procura gonfiore e a volte mi rende difficile addormentarmi... Cosa posso fare?

Patrizia, Teramo

Succo aloe

Gentile Patrizia, le intolleranze che mi citi potrebbero essere dovute a uno stato di alterata permeabilità intestinale. In pratica, nel tratto d'intestino dove le sostanze digerite dallo stomaco e dalla prima parte dell'intestino devono essere assimilate e quindi entrare in circolo, ci potrebbe essere un'alterazione di barriera, con "buchi" strutturali che faciliterebbero il passaggio di sostanze non sufficientemente digerite o scisse, con conseguente incapacità degli enzimi deputati a digerirle, e quindi una reazione d'intolleranza. Inoltre le sostanze indigerite potrebbero essere fermentate dai batteri presenti nell'intestino, con conseguente gonfiore intestinale. Cosa potrebbe provocare tale alterata permeabilità? Antibiotici, cortisonici, antidepressivi, stress elevati, alimentazione scorretta, infezioni intestinali.

Il consiglio del medico

Per pulire a fondo l'intestino, bevi tutte le mattine un vasetto di kefir e un bicchiere d'acqua con un cucchiaio di succo di aloe per almeno un mese. Inoltre riduci latticini e glutine, che in condizioni infiammatorie non facilitano la guarigione; diminuisci gli zuccheri e mangia la frutta a digiuno, per evitare fermentazioni. Non associare nello stesso pasto carne e latticini, né proteine animali e vegetali: rallentano la digestione.

Risponde il dott. Marco Andena

Medico chirurgo esperto in agopuntura, omeopatia, fitoterapia e Medicina termale. Scrivi a salutenaturale@riza.it

Dolori alle mani? Usa **curcuma** e **incenso**

I LORO ESTRATTI RENDONO MENO AGGRESSIVA L'ARTROSI E RENDONO PIÙ MOBILI LE DITA

Mi rivolgo a voi perché soffro di artrosi alle mani e vorrei curarla con un rimedio efficace ma naturale. Svolgo spesso lavori manuali, mi piace cucinare e preparo anche la pasta in casa. Vorrei evitare che la situazione peggiori e vorrei soprattutto ridurre il dolore alle dita. Potete aiutarmi?

Anna, Arezzo

Cara Anna, l'artrosi delle mani è una patologia diffusa: il sintomo principale è il dolore alle dita, spesso accompagnato da difficoltà nel movimento. Il disturbo compare quando le cartilagini presenti fra le ossa si usurano e le articolazioni, sfregando tra di loro, producono i tipici sintomi che tu descrivi. L'artrosi delle mani ha molte cause (può essere una patologia ereditaria, di origine genetica, conseguente a traumi o al lavoro che si fa) e a volte può comparire già intorno ai 45 anni, anche se colpisce più spesso dopo i 60. I rimedi naturali possono comunque aiutarti a ridurre il dolore e migliorare molto la mobilità della mano nel suo complesso.

Il consiglio del medico

Salvo individuali controindicazioni, potresti beneficiare dell'effetto degli estratti del rizoma di Curcuma longa associati a estratti di Boswellia serrata (le due piante sembrano agire sinergicamente). Il dosaggio dipende dal contenuto e dalla titolazione degli estratti: in genere sono sufficienti una capsula al dì di estratto di curcuma e una di estratto di Boswellia sospendendo per 7 giorni ogni 3 settimane di assunzione.

■ ***Possono contribuire a ridurre il dolore e apportare fluidità al movimento delle articolazioni anche l'agopuntura e le ginnastiche mediche della Medicina Tradizionale Cinese (come Qi Gong e Taichi).***

Acqua Minerale

MANIVA pH8

il tuo metabolismo sorride!

Alimenti molto **alcalini** come frutta, verdura e acqua minerale alcalina, possono aiutare a mantenere il pH naturale dell'organismo. E il tuo **metabolismo** sorride!

Scopri tutte le qualità di Maniva pH8 su: www.maniva.it/pH8

Fonte Alpina Alcalina

MANIVA

Le risposte della floriterapeuta

Maria Elisa Campanini, psicologa e floriterapeuta, offre consigli personalizzati per curarti con i rimedi floreali. Scrivi a salutenaturale@riza.it

Con **tre fiori** ritrovi l'equilibrio ormonale

SHE OAK, BUSH FUCHSIA E BUSH IRIS SONO LE COROLLE AUSTRALIANE CHE CANCELLANO GLI EFFETTI COLLATERALI DEGLI ANTICONCEZIONALI

Dopo aver assunto per alcuni anni la pillola anticoncezionale senza interruzioni, d'accordo con la mia ginecologa ho deciso di interromperla a causa di qualche effetto collaterale, come ritenzione idrica e aumento di peso, anche nella prospettiva di cercare in futuro una gravidanza. Ora sto smaltendo i chili di troppo, ma il ciclo è ancora sballato e a volte ho mal di testa e sbalzi di umore. Qualche fiore mi può aiutare a riportare in equilibrio il mio organismo?

Francesca, Sassari

Bush Fuchsia
È il rimedio da assumere dopo aver usato per molti anni la terapia ormonale

Quando si smette di assumere la pillola anticoncezionale, specialmente se presa per lunghi periodi, l'organismo ha bisogno di tempo per ritrovare gradualmente la normale funzionalità e ricominciare a produrre i suoi ormoni per riattivare il ciclo mestruale. Per favorire la regolarità e l'equilibrio dell'apparato genitale femminile è consigliabile ricorrere a **She Oak**, un fiore australiano utilizzato con successo nel trattamento degli squilibri ormonali e nei disturbi del ciclo, ed efficace anche in caso di mestruazioni dolorose o irregolari, tensione premestruale, irritazioni vulvari, problemi della premenopausa e della menopausa, sterilità o infertilità senza cause fisiche. Questo rimedio "lavora" in ottima sinergia con **Bush Fuchsia** per riarmonizzare la funzionalità dell'ipofisi dopo l'uso prolungato di contraccettivi o terapia ormonale sostitutiva. La miscela può essere completata da **Bush Iris** per favorire il drenaggio e l'eliminazione dei liquidi.

Componi così il rimedio

Prepara la tua miscela versando 7 gocce di ciascun rimedio in una boccetta con contagocce da 30 ml; aggiungi 2 cucchiaini di brandy e riempi con acqua minerale naturale. Il dosaggio è di 7 gocce mattina e sera, per almeno 3 settimane.

NOVITÁ

LIMIDOL, INTEGRATORE ALIMENTARE
CON ESTRATTI DI SALICE E ZENZERO PER CONTRASTARE
GLI STATI DI TENSIONE LOCALIZZATI

MORINGA OLEIFERA

SALICE

CONTRASTO DI STATI
DI TENSIONE LOCALIZZATI

ZENZERO

FAVORISCE LA
FUNZIONALITÀ ARTICOLARE

CURCUMA

AD AZIONE
ANTIOSSIDANTE

€ 8,90
prezzo consigliato al pubblico

LIMIDOL, Integratore alimentare a base di Moringa oleifera foglie
ed estratti di Salice e Zenzero indicati per contrastare gli stati di tensione localizzati
ed estratto di Curcuma che esplica un'azione antiossidante.

In Farmacia ed Erboristeria

Per scoprire di più sulla linea di integratori visita il sito *vivimoringa.com*

NUMERO VERDE 800 42 24 44

Centro Riza di Me e dimagrimento

Il Centro Riza di Medicina Naturale e Dimagrimento Olistico è il centro medico dell'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica specializzato in **cure naturali** e percorsi di **dimagrimento.** I principi ispiratori del nostro approccio sono quelli della medicina psicosomatica: occorre andare alla radice dei sintomi per comprenderne il senso, poiché ciò permette di ristabilire in modo naturale l'armonia tra mente e corpo.

Visite mediche per cure naturali

Presso il Centro Riza è presente un'équipe di medici esperti nelle cure naturali per la maggior parte delle patologie croniche: gastrite, reflusso gastroesofageo, colite, ipertensione arteriosa, allergie, dermatiti, psoriasi, cefalea ed emicrania ecc.

Trattamento post oncologico di disintossicazione naturale

Prende avvio un nuovo servizio di riequilibrio psico-fisico (che utilizza solamente rimedi omeopatici e fitoterapici) per pazienti oncologici che hanno sostenuto e terminato cicli chemioterapici.

Percorso individuale di dimagrimento

Il nostro metodo di dimagrimento cerca di andare alla radice del sovrappeso basandosi su tre pilastri fondamentali:
A: Educazione alimentare (non diete restrittive o iperproteiche)
B: Disintossicazione dell'organismo con rimedi naturali (no farmaci dimagranti)
C: Cura degli aspetti emotivi che portano ad alterare il rapporto col cibo.

Psicoterapia

Nel caso dei disagi psicosomatici e laddove indicato, le cure naturali sono spesso affiancate da percorsi di psicoterapia, utili soprattutto in caso di ansia, attacchi di panico, colon irritabile, gastrite, dermatite, fame nervosa, disturbi del comportamento alimentare, depressione, crisi relazionali ecc. Tutti i medici e psicologi del Centro sono specializzati in psicoterapia a indirizzo psicosomatico.

Per ulteriori informazioni e appuntamenti telefonare al n. 02 5820793

Centro Riza di Medicina Naturale e Dimagrimento Olistico
Via Luigi Anelli, 4 - 20122 Milano - e-mail centro@riza.it - www.riza.it

Dal lunedì al venerdì 9.00-13.00 e 14.00-18.00.
Si riceve anche il sabato.

dicina Naturale olistico

INCONTRI DI GRUPPO
con Raffaele Morelli

Tutti i giovedì dalle ore 17:00

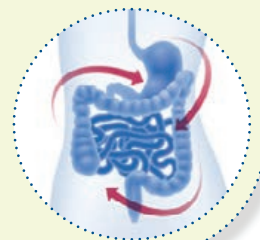
SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono.
Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

INCONTRI A NUMERO CHIUSO
Prenotazione obbligatoria

CURA L'INTESTINO E DIMAGRISCI

a cura della dott.ssa Pamela Scarlata

L'intestino umano è costituito da centomila miliardi di batteri, che idealmente dovrebbero andare d'accordo tra di loro ed essere in un giusto equilibrio di numero. Diversi fattori (farmaci, diete scorrette, stress) alterano questo ecosistema intestinale portando a disbiosi, direttamente collegata con il sorgere di problemi quali: gonfiori addominali eccessivi, stipsi, colon irritabile, problemi alla pelle, obesità, diabete, asma, allergie e intolleranze. È possibile studiare il mondo intestinale di ognuno di noi e correggerlo con determinati alimenti e specifici batteri.

TRATTAMENTI DI OSTEOPATIA

a cura di Natalino Villella (osteopata)

È un metodo terapeutico olistico utile per riequilibrare, attraverso appropriate tecniche manuali, i disagi derivanti da squilibri del sistema muscolo-scheletrico.

Per informazioni e prenotazioni: 02/5820793 centro@riza.it

Gli esperti del Centro Riza di Medicina Naturale

Dr.ssa Pamela Scarlata
Medico, esperto in medicina funzionale dell'intestino e nutrizione

Dr.ssa Cristina Molina
Medico omeopata

Dr.ssa Marilena Zanardi
Psicologa e floriterapeuta

Dr.ssa Daniela Marafante
Medico psicoterapeuta, Vice-Direttore dell'Istituto Riza e responsabile del Centro Riza

Dr.ssa Maria Chiara Marazzina
Psicologa psicoterapeuta

Dr. Francesco Catona
Psicologo psicoterapeuta

Dr.ssa Laura Onorato
Nutrizionista, farmacista

Michela Riva
Naturopata e operatrice di massaggio olistico

Sfrutta la forza del

NEL PERIODO IN CUI LO SLANCIO DELLA NATURA TOCCA IL CULMINE, FAI ATTENZIONE A NON DISPERDERE LE RISERVE DI ACQUA E STABILIZZA LA TEMPERATURA CORPOREA. ALTRIMENTI L’ORGANISMO SI DEBILITA

a cura di ***Daniela Marafante,*** medico psicoterapeuta

L’amaranto
Nei cous cous e nelle insalate, ti rifornisce di fibre, sali e proteine.

I mirtilli
Rinforzano il microcircolo e proteggono dal sole pelle e mucose.

Il girasole
Semi, germogli ma anche i suoi petali gialli vincono le malinconie estive.

sole "maturo"

L'ulivo
In gocce o come infuso, depura il sangue e migliora l'efficienza cardiaca.

Il rosmarino
Un massaggio con il suo olio sul torace combatte vertigini e palpitazioni.

Mimulus
È il fiore di Bach che cura ansia, candida, cistiti e coliche intestinali.

È la stagione in cui bisogna dosare riposo e attività

Il sole

Adesso tocca l'apice della sua energia

È il momento di sfruttare i raggi solari per fissare il calcio nelle ossa e nutrire il cervello con le sostanze del buonumore. Il sole di agosto è quello più ricco e corroborante e, verso la fine del mese, inizia a diventare più dolce.

La luna

Invita a usare acqua e resine per depurarsi

In luna calante (dall'8 al 21 agosto), fai ogni sera 5 minuti di docciature fredde e tiepide alternate, e dopo il 16 depurati con tisane di gramigna e limone. Il 7 agosto, con la luna piena, sostieni il sonno bruciando olio di benzoino.

La terra

Sfiancata dalla calura, attende i temporali

Il terreno "disidratato" dall'afa attende le piogge di fine mese. È il momento di dedicarsi alla raccolta delle erbe e alla loro essiccatura. Nei prati crescono in abbondanza angelica, aneto, cumino. Nei boschi è tempo di mirtilli.

Agosto ha un'energia focosa ed "estroversa", ci fa desiderare viaggi e spostamenti ma il sole è cocente, e può togliere le forze. Siamo in sintonia con la sua energia solo quando riusciamo a trovare il giusto bilanciamento tra riposo e attività, senza sfinirci in mille occupazioni, né impigrirci nella troppa quiete. È sull'onda di questo dinamismo stagionale che pelle e capelli si rinnovano più rapidamente e i muscoli sono più tonici e pronti all'azione, anche se è vero che i raggi UV possono provocare scottature e disidratazione, che infiammano la cute poco protetta e sfiancano gli organi interni, rendendo anche più viscoso il sangue e affaticando il cuore. Ecco perché ora servono i rimedi protagonisti del mese.

Le cure naturali

Le risorse di agosto per la tua salute

I mirtilli

Non è un caso se proprio adesso la Natura fa maturare i mirtilli: straricchi di polifenoli, proteggono occhi, pelle e vasi dal grande caldo.

Il girasole

Il suo bel colore giallo illumina la mente con la vitalità del sole estivo, mentre semi e germogli aumentano energia e buonumore.

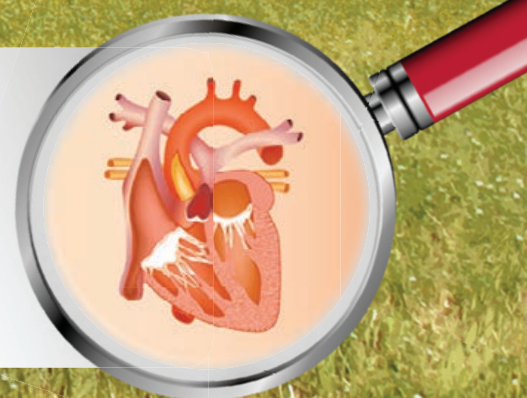
L'amaranto

Sotto forma di chicchi, come farina e anche come latte, questo pseudocereale è un forziere di proteine ed è l'ideale per sostituire la carne.

Mimulus

È il rimedio di Bach più efficace per stemperare l'ansia che si riverbera su stomaco e intestino e affatica la digestione già destabilizzata dall'afa.

Focus: il cuore

In questo periodo dell'anno rischia di andare più spesso fuori giri: lo proteggono l'infuso di ulivo e l'olio essenziale di rosmarino.

IL SUPER INTEGRATORE

I mirtilli sgonfiano le gambe e bloccano i radicali liberi

LE BACCHE (E LE FOGLIE) NON FANNO BENE SOLO ALLA VISTA: RALLENTANO L'INVECCHIAMENTO DI TUTTI I TESSUTI

Nei boschi rinfrescati dai primi temporali di agosto, maturano finalmente i mirtilli. Queste bacche bluastre succose e dal sapore asprigno, che potremo raccogliere da adesso fino all'inizio di settembre, sono un prezioso concentrato naturale di vitamine (A, B e C) e di principi antiossidanti, in particolare antociani, che riescono ad "agganciarsi" alle tossine che circolano nel sangue e le distruggono, evitando danni alle cellule e ai vasi sanguigni. I mirtilli fanno bene alla vista e, in più, contengono fibre ed enzimi protettivi che disintossicano l'intestino, riducono la dilatazione venosa e il gonfiore che appesantisce le gambe. E rendono anche meno visibili le micro rughe e le "zampe di gallina" ai lati degli occhi.

Come si usano

In succo o in estratto

- *Durante il mese di agosto,* ***l'ideale è consumare i mirtilli in macedonia*** *1-2 volte al giorno. In alternativa, va bene un bicchiere di* ***succo biologico*** *o da preparare in casa, con l'aiuto di uno spremitore.*
- ***Per una cura d'urto, è ottimo l'integratore:*** *se ne prendono 2 compresse al dì la mattina, con un bicchiere d'acqua.*

PERCHÉ FANNO BENE

Prevengono eritemi e scottature

I mirtilli (soprattutto freschi) proteggono la pelle dall'azione invecchiante dei raggi UV, ed evitano eritemi e scottature.

Evitano la formazione di capillari

Grazie alla loro azione tonica e antiossidante, i mirtilli fortificano i capillari delle gambe e li rendono meno evidenti.

Abbinali con frutti rossi ed estratti d'erbe per un'azione curativa mirata

Oltre che al naturale, i mirtilli si possono utilizzare sotto forma di succo, gemmoderivato ed estratto secco: scopri come combinarli ad altri vegetali terapeutici per trasformarli in rimedi contro i disturbi femminili e circolatori, e anche per rinsaldare tessuto osseo e dentatura.

Con i **lamponi** per regolare il ciclo

Se si sta avvicinando il climaterio o se soffri di sindrome premestruale, il mix di lamponi e mirtilli è ciò che fa per te: abituati a gustarli spesso in macedonia, perché i mirtilli facilitano il flusso e i lamponi hanno un'azione riequilibrante a livello ormonale e migliorano la secrezione ovarica.

Insieme alla **melagrana** attenuano la couperose

Soffri di couperose? Ai mirtilli abbina la melagrana. Il suo succo contiene acido ellagico e tannini, che fortificano i microvasi e riducono l'infiammazione. Diluisci 2 misurini di succo di melagrana in un bicchiere di acqua naturale e aggiungi 30 gocce di gemmoderivato di mirtillo nero.

Con la polvere di **gymnema** placano la fame di dolci

A tavola di solito esageri con dolci, pane, pasta e focacce? Prima di pranzo e prima di cena, bevi un bicchiere di acqua con una compressa di estratto di mirtilli e una capsula di gymnema: previene i picchi glicemici, mantiene stabili i livelli di zuccheri nel sangue e contrasta la fame nervosa.

Contro carie e osteoporosi assieme al **tè bianco**

Il tè bianco contiene vitamine del gruppo B, H e K, calcio, ferro e fluoro, utili per rinforzare denti e ossa. Abbinato agli antiossidanti dei mirtilli, previene carie e dolori e aumenta la massa ossea. Prepara una tazza di tè bianco e mescolalo (da freddo) con un bicchiere di succo di mirtilli bio.

LA PIANTA AMICA

Con il girasole spazzi via tristezza e depressioni estive

Rafforza l'autostima

Dal girasole si ottiene un rimedio floriterapico che rafforza il carattere e l'autostima delle persone dall'Io fragile, caratterizzate da senso di insicurezza e inadeguatezza, ma aiuta anche a mitigare gli eccessi di arroganza e di superbia. Sunflower è dunque un ottimo "farmaco" riarmonizzante: se ne diluiscono 4 gocce in un flacone con contagocce riempio con acqua e un cucchiaino di brandy e se ne assumono 4 gocce 4 volte al dì per 3 settimane.

CI SONO PERSONE CHE VIVONO MALE IL MESE DI AGOSTO, MAGARI PERCHÉ NON RIESCONO AD ANDARE IN VACANZA. MA QUESTO FIORE RIACCENDE L'OTTIMISMO

di Marilena Zanardi, psicologa e floriterapeuta

Originario delle Americhe, il girasole (*Helianthus annuus*) arrivò in Europa alla fine del 1500, importato sulle navi dei conquistadores come pianta ornamentale e solo in seguito venne sfruttato come alimento. Per gli indios messicani e peruviani il girasole era l'immagine vegetale del Dio Sole e quindi era considerato pianta sacra e un po' magica, per quel suo particolare comportamento noto come "eliotropismo". Durante il giorno infatti la corolla del girasole segue il movimento apparente del disco solare orientandosi in modo da raccogliere il massimo dei raggi possibile, ruotando da est a ovest tra l'alba e il tramonto, grazie a una sorta di "orologio circadiano" vegetale governato da fitormoni, per poi tornare di notte alla posizione di partenza.

Dà luce alle tue giornate

Data la sua affinità con il sole, astro che dona luce e calore vitale, il girasole ha nel linguaggio dei fiori un significato benaugurante. Regalarlo a un malato è un auspicio di pronta guarigione, ma è un ottimo dono simbolico per neonati e per i loro genitori: da un lato augura al bimbo

Il suo olio difende ossa e cervello

Ottenuto dalla spremitura a freddo dei semi decorticati, l'olio di semi di girasole contiene una percentuale elevata di acidi grassi polinsaturi, che aiuta a prevenire l'aterosclerosi e riduce il rischio di malattie cardiovascolari; inoltre è una preziosa fonte di minerali benefici per il sistema scheletrico e quello cardiaco. È importante ricordare che va utilizzato a crudo: alle alte temperature si ossida, producendo dannosi radicali liberi. Una volta aperto, si conserva in frigorifero, in bottiglie scure.

MANGIA I SEMI A COLAZIONE

Iniziare la mattina con una colazione a base di semi di girasole e cereali è un'abitudine salutare: contengono elevati livelli di vitamina E, antiossidante cellulare benefica per pelle, articolazioni e arterie; acidi oleico e linoleico e steroli vegetali anticolesterolo; vitamine del gruppo B (tra cui l'acido folico, fondamentale in gravidanza) che bonificano l'ecosistema intestinale incrementando la produzione di batteri buoni, oltre a selenio e sali minerali come magnesio e rame, benefici per la salute delle cartilagini.

Gusta i germogli grigliati o in insalata

I germogli teneri di girasole possiedono tutte le proprietà nutrizionali dei semi, e possono arricchire fresche insalate estive o essere aggiunti a minestroni, da mangiare caldi o freddi secondo la stagione, o anche grigliati.

una vita illuminata da gioia e ricchezza, dall'altro esprime ai genitori l'augurio di aver messo al mondo un bimbo capace di scaldare e illuminare la vita di chi gli sta intorno.

Migliora il tono dell'umore

I semi di girasole, fra l'altro, contengono triptofano, un aminoacido precursore della serotonina che migliora il tono dell'umore ed è benefico per chi soffre di emicrania. Ecco perché durante il periodo di fioritura sarebbe utile tenere un girasole in casa o sul balcone: i suoi petali gialli e rivitalizzanti attivano nel cervello la produzione di onde alfa, ad azione calmante.

È COMPOSTO DA TANTI PICCOLI FIORI

Benché sia considerato un fiore, il girasole è un'infiorescenza composta da fiori interni ed esterni. I fiori che compongono il disco interno (circa 150), piccoli e di forma tubolare, sono fertili e ognuno produce un seme, mentre quelli esterni, detti falsi petali, che hanno la funzione di attirare gli insetti impollinatori, vanno da un minimo di 17 fino a un massimo di 30.

L'ALLEATO DI STAGIONE

L'amaranto ti rifornisce di proteine e minerali

USALO AL POSTO DEL RISO E DELLA PASTA: NON CONTIENE GLUTINE, È LEGGERO DA DIGERIRE ED È UN OTTIMO RICOSTITUENTE

L'amaranto è il miglior superfood dell'estate: ha veramente una marcia in più dal punto di vista nutrizionale, tanto che ad agosto diventa un vero e proprio integratore, grazie alla particolare concentrazione di proteine, vitamine e minerali che contiene, e alla sua leggerezza, che lo rendono un perfetto alimento anticaldo. In più, è privo di glutine e dà tregua all'intestino degli intolleranti, più esposti, in questa stagione, a irritazioni e disturbi.

Valido antinfiammatorio

Originario dell'America centrale, l'amaranto era coltivato già dalle popolazioni precolombiane: gli Aztechi lo chiamavano il "grano d'oro degli dei" e gli attribuivano una grande importanza nei rituali religiosi.
Anche se al palato l'amaranto dà la stessa soddisfazione dei cereali, di fatto esso appartiene a una diversa specie botanica. Per contro, contiene molte proteine (fino al 16%) ad alto valore biologico e notevoli quantità di lisina, un aminoacido essenziale praticamente assente nei cereali, oltre a calcio, fosforo, magnesio e ferro; ha una buona quantità di fibre, toccasana per la regolarità intestinale, e racchiude anche tante vitamine del gruppo

RINFOLTISCE I CAPELLI

Grazie al suo consistente contenuto di minerali, l'amaranto è un toccasana per chi ha i capelli deboli, fini e con le doppie punte: inseriscilo nella dieta estiva per contrastare adesso la caduta dei mesi autunnali.

Puoi anche trasformarlo in latte per le tue colazioni estive

Il latte di amaranto è un buon modo per assumerne le proprietà nutritive, in formato liquido e fresco. Ha un buon contenuto di calcio e di ferro, ma, a differenza del latte vaccino, non contiene colesterolo né lattosio, ed è completamente vegetale.

COME FARE - *Cuoci 100 g di amaranto con un pizzico di vaniglia e un pizzico di sale in 1,5 l di acqua bollente per 30 minuti, e fai raffreddare. Frulla fino a ottenere una crema: puoi separare il residuo solido dal latte con un canovaccio o passare il composto in uno spremitore di succhi. Si conserva in frigo per 2 giorni.*

Latte

B, C, acido aspartico e altre sostanze preziose per sostenere l'organismo nei periodi di fiacchezza.
Pur essendo energizzante, poi, l'amaranto è digeribilissimo: un'insalata tiepida dei suoi chicchi accompagnati da verdure saltate è davvero l'ideale quando l'apparato digerente è infiammato, per esempio a causa del caldo e dei cambiamenti di dieta tipici del periodo vacanziero.

Sazia con poche calorie

L'amaranto ha il vantaggio di essere poco calorico (103 kcal per 100 g di prodotto cotto) ma assai saziante e dietetico: per questo è molto consigliato, in alternativa a riso e pasta, agli sportivi, come pure a chi desidera smaltire qualche chilo in più.
Un piatto di amaranto è infine una buona soluzione per fare il pieno di proteine se, durante le giornate umide e afose di agosto, hai poca voglia di consumare carne: per un piatto nutriente, dimagrante e completo, consuma l'amaranto mescolato a dei legumi cotti al vapore (ceci, lenticchie o piselli) e a una maciata di germogli di soia, condendo il tutto con un filo di olio extravergine d'oliva. *(G.B.)*

IL CONSIGLIO

Sciacqualo bene prima di cuocerlo

Prima della cottura è bene sciacquare i chicchi, poi si fanno lessare in acqua bollente per un'ora nella proporzione di due parti d'acqua per ogni parte di amaranto, aggiungendo un pizzico di sale solo alla fine. L'amaranto si serve insieme ad altri cereali (avena, riso...) o verdure, che ne migliorano il sapore e ne completano il valore nutritivo.

Biscotti

Per i celiaci e gli intolleranti

Con la farina di amaranto, miscelata a farine di frumento, di kamut o di farro, si preparano prodotti da forno come biscotti e gallette. Unita alla farina gialla e cotta in acqua, invece, forma una sorta di polenta, molto indicata contro la stitichezza.

IL RIMEDIO FLOREALE

Mimulus previene il colon irritabile

ECCO UN BUON ALLEATO QUANDO L'ANSIA SI RIVERBERA SULL'INTESTINO E PROVOCA CRAMPI E DOLORE

Chi ha l'occasione in questo periodo dell'anno di passeggiare lungo qualche torrente o ruscello di montagna dove l'acqua è limpida e pulita può imbattersi nel mimolo, una piccola pianta dai graziosi fiorellini gialli, "coraggiosamente" aggrappata ai sassi e alle rocce per resistere alla forza della corrente. Con queste corolle si prepara Mimulus, un fiore di Bach capace di trasmettere coraggio e forza d'animo alle persone paurose, timide, apprensive, che vivono con ansia, imbarazzo e agitazione le occasioni sociali per il timore di essere osservate e giudicate dagli altri. Questa eccessiva ansia e sproporzionata reattività le espone a frequenti disturbi psicosomatici, come digestione difficile, "nodo" allo stomaco, colite e sindrome del colon irritabile, mal di pancia di origine nervosa e crampi addominali. Il rimedio aiuta a sviluppare una maggiore sicurezza e fiducia in se stessi, e si rivela un ottimo alleato in presenza di fobie e delle svariate paure della vita quotidiana. *(M.E.C.)*

Come si usa

Per via orale

Versa 2-4 gocce di Mimulus in una boccetta con contagocce da 30 ml, aggiungi 2 cucchiaini di brandy e riempi con acqua minerale naturale. Assumine 4 gocce 4 volte al giorno per almeno 3 settimane.

Mitiga l'ansia
Mimulus è anche un buon calmante per le persone sempre tese e con scarsa fiducia in se stesse

PER LE CISTITI

- *In caso di disturbi della vescica e delle vie urinarie, che spesso compaiono o peggiorano nei mesi più caldi e umidi, rinforziamo energeticamente la funzionalità dei reni (organi che la medicina cinese collega alla paura) con un massaggio a base di Mimulus. Basta versare una decina di gocce del rimedio puro in mezza tazzina di crema base e applicarla localmente, 2 o 3 volte al giorno, sulla zona bassa della schiena e sul basso ventre.*

La grande bellezza parla naturale

Una storia di successo

Bioremedy è un'azienda italiana nata in Sicilia, a Capo d'Orlando, dalla passione e dalla lunga esperienza di due naturopati professionisti: Enrico Caruso e Michele Starvaggi che in pochissimo tempo firmano una storia di successo. Il loro progetto, frutto di anni di studio, è oggi una realtà riconosciuta e apprezzata che ha tutta l'intensità di un tramonto siciliano rosso fuoco. Una cosmesi naturale non solo abbellisce e ringiovanisce ma cura. La missione di Bioremedy è quindi di riscrivere le regole dei preparati di bellezza creando prodotti beauty con ingredienti al 100% naturali, che conservano ed esaltano i principi attivi ricavati dalle piante in linee cosmetiche moderne e innovative.

La forte alleanza fra tradizione e innovazione

Le formule altamente innovative di Bioremedy mixano estratti vegetali purissimi con la forza di potenti principi attivi naturali antiaging come l'acido ialuronico. Fra gli ingredienti spicca l'olio di argan ricco di vitamine E e A per nutrire la pelle secca e disidratata. Troviamo poi la calendula che, grazie alla presenza di mucillagini, ha proprietà fortemente emollienti, lenitive e rinfrescanti. L'aloe barbadensis previene i segni dell'età grazie ai suoi polisaccaridi che stimolano la produzione di collagene.

L'acido ialuronico più puro per un effetto lifting perfetto

Molti prodotti per la cura della pelle studiati da Bioremedy contengono fra gli ingredienti l'acido ialuronico (Sodium hyaluronate) in una formula che riproduce le caratteristiche di quello naturalmente prodotto nel derma. L'acido ialuronico è presente negli strati più profondi della pelle, dove idrata e sostiene l'impalcatura cellulare della cute, oltre a difenderla dalle aggressioni di virus e batteri. Purtroppo con il tempo la sua concentrazione si riduce esponendo la pelle alla comparsa di rughe e cedimenti cutanei.

I cosmetici andrebbero considerati come il cibo per la nostra pelle. Per questo Bioremedy ha studiato formule sicure e confortevoli sulla cute perché totalmente prive di siliconi, petrolati, parabeni, coloranti e derivati animali di alcun tipo. Inoltre tutti i prodotti sono adatti anche ai vegani.

Bioremedy - Via Francesco Crispi, 16 - 98071 Capo d'Orlando (ME)

Puoi trovare i prodotti **Bioremedy** cliccando su **www.biorimedi.it** oppore telefonando allo **0941/1903489**

COSA CURIAMO QUESTO MESE

Sosteniamo il cuore
Ora va protetto contro l'afa e la spossatezza

È L'ORGANO CHE PIÙ DI TUTTI VIENE MESSO A DURA PROVA DALLE ALTE TEMPERATURE, CHE RENDONO PIÙ FATICOSA LA SUA AZIONE DI "POMPAGGIO"

■ ***di Pietro Fornari,*** medico

Il nostro cuore ad agosto è chiamato a un notevole sforzo. A chi rimane ancora al lavoro deve fornire le energie necessarie per affrontare lo sprint finale prima delle ferie dopo un anno carico di impegni. A chi è già in ferie, invece, dovrà garantire la capacità di adattarsi a uno stile di vita diverso, fatto magari di attività all'aria aperta, di poche ore di sonno, di lunghi spostamenti o di sforzi fisici per i quali non si è allenati. Infine, c'è chi d'estate si può concedere non un'unica lunga vacanza ma tante, piccole pause di 2-4 giorni, e anche in questi casi il muscolo cardiaco è costretto a cambiare andatura, alternando iperattività e relax. E questo lo affatica.

Cosa succede se perde il ritmo

Tra i disturbi a cui più facilmente può andare incontro il cuore d'estate c'è un aumento delle extrasistoli: sono battiti cardiaci particolari, che fisiologicamente ognuno di noi produce ogni giorno in numero che varia da 5 a 20, e che hanno la funzione di riequilibrare le cariche elettriche del cuore per permetterne la migliore funzionalità. Quando le extrasistoli sono in eccesso o troppo frequenti, e producono quella tipica

Il simbolismo

La "bilancia" fra mente e corpo

Il suo regno è situato tra il mondo della testa e dell'intelletto, e quello del ventre e dell'istinto. Il cuore, a livello simbolico è il punto di equilibrio tra due diverse dimensioni, e il suo ritmo a due tempi, quando è regolare, testimonia un'armonica convivenza tra le due polarità - mentali ed emotive - dell'individuo. Non a caso la medicina tradizionale cinese considera il cuore come "l'imperatore" del corpo intorno al quale ruotano tutte le altre funzioni dell'organismo. Inoltre il cuore rappresenta la sintesi di maschile e femminile: infatti è rosso e caldo come il fuoco, elemento maschile per eccellenza, ma è anche oscuro e cavo al suo interno, proprio come l'utero, in cui si svolge la gestazione di ogni nuovo essere vivente.

sensazione di sfarfallio e di leggero mancamento, significa che il cuore vuole essere ascoltato: il suo andare "fuori giri" esprime infatti la necessità di dare un ritmo diverso alla nostra vita.
Allo stesso modo, in questa stagione, proprio per effetto del caldo intenso abbinato alla stanchezza, è facile che compaiano rallentamenti circolatori (con la formazione di edemi alle mani e ai piedi) e improvvisi sbalzi pressori, che possono provocare vertigini e capogiri: questi sintomi richiamano la nostra attenzione sulla necessità di rallentare e di prendersi delle pause, concedendo al cuore un po' di respiro dopo tanti mesi di surmenage.

E come rimedio tuttofare...

In caso di tachicardia o sbalzi di pressione, versa 20 gocce di olio essenziale di **achillea** *in 50 ml di olio di* **jojoba** *e massaggia qualche goccia di questa miscela sui polsi, sulle tempie e sulla zona del cuore. Inoltre, applica l'unguento anche sulla pianta del piede sinistro, poco sotto il dito accanto all'alluce e sotto il dito accanto al mignolo, i punti che corrispondono al cuore e al sistema circolatorio.*

Le due erbe da usare in sinergia

Ulivo e rosmarino, gli amici della pressione

Ecco due antichissime piante mediterranee, abituate a sfidare il solleone e la siccità. Gli estratti che si ricavano dalle loro foglie sono una miniera di sostanze toniche e antiossidanti, ideali per salvaguardare il cuore dall'azione destabilizzante del caldo e della stanchezza tipici di questa stagione.

TONIFICA IL SISTEMA CARDIOVASCOLARE

*Sotto forma di infuso acquoso o di macerato glicerico, ottenuto dalle sue gemme, l'***ulivo** *ha un'ottima azione di sostegno e di nutrimento sul muscolo cardiaco. In più, previene lo sfiancamento venoso, combatte le vene varicose e abbassa il colesterolo "cattivo".*

Prendi infuso e gocce di ulivo A PAG. **40**

COMBATTE I CALI DI ENERGIA VITALE

L'olio essenziale di **rosmarino** *va inalato o massaggiato sul torace quando si avvertono fitte cardiache o mancamenti, spesso favoriti dal caldo intenso. Si può anche assumere per via orale, come cura preventiva.*

Prepara l'unguento di rosmarino A PAG. **42**

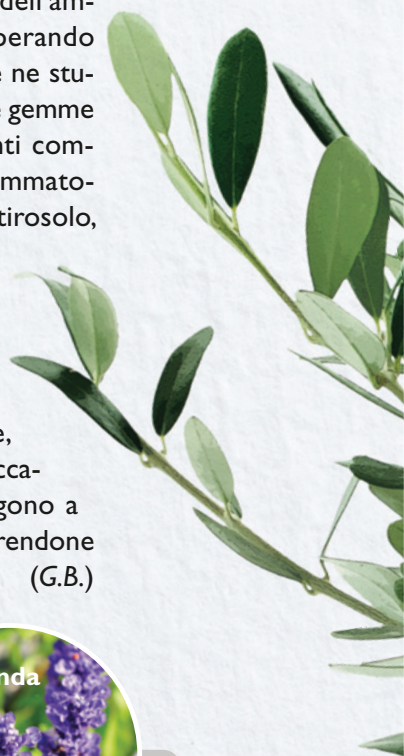
L'ulivo migliora l'elasticità di vene e muscolo cardiaco

NELLE PARTI VERDI È RACCHIUSA LA FORZA CURATIVA DELLA PIANTA. CHE RINGIOVANISCE TUTTO L'APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO

Per sostenere il cuore nella stagione afosa, la più difficile per il sistema cardiovascolare, possiamo ricorrere prima di tutto all'ulivo (*Olea europaea*), che equilibra dolcemente la pressione e protegge la salute di vene e arterie, mantenendole giovani e resistenti. Di questa pianta siamo abituati a usare i frutti, da cui si ricava il prezioso olio d'oliva, ma non dobbiamo dimenticare che anche le foglie sono ricchissime di principi attivi, utili per controllare l'ipertensione, l'eccesso di colesterolo nel sangue, come depurativo ematico e come rimedio contro vari disturbi circolatori.

Tisana

Il divino "albero della vita"

Per gli antichi l'ulivo era un albero divino, capace di assorbire e "dosare" l'energia del sole per resistere alle avversità dell'ambiente e vivere molti secoli, superando spesso i mille anni di età. Oggi se ne studiano soprattutto le parti verdi, le gemme e i giovani getti: contengono tanti composti fenolici dall'effetto antinfiammatorio, oleuropeina, idrossitirosolo, tirosolo, acido elenolico, acido alinoleico e rutina, che supportano il sistema cardiovascolare e sono utili, in particolare, in caso di edemi, arrossamenti e vene varicose. I suoi estratti sono alleati del cuore, perché regolarizzano il battito fiaccato dalle alte temperature e tengono a bada la pressione arteriosa, favorendone dolcemente l'abbassamento. (*G.B.*)

INFUSO E TISANA

Ideale per la salute di vene e capillari

Lavanda

L'infuso d'ulivo si prepara mettendo in infusione 30 g di foglie di olivo in un litro di acqua, da far bollire per mezz'ora. Bevine 2-3 tazze al giorno.

L'infuso acquoso di foglie di ulivo esiste anche già pronto in erboristeria: se ne assume un misurino al giorno diluito in acqua. Un'ottima tisana antipertensione si ottiene anche con olivo e lavanda: fatti preparare dall'erborista una miscela delle erbe in parti uguali e versane 1-2 cucchiaini in una tazza d'acqua bollente. Lascia in infusione per 10 minuti, poi filtra e dolcifica eventualmente con un po' di miele. Bevine 3 tazze al giorno.

SCIOGLIE I GRASSI NEL SANGUE

L'ulivo ha anche un'azione ipocolesterolemizzante: abbassa cioè i livelli di colesterolo "cattivo" e previene la formazione di placche, che possono provocare restringimenti delle arterie e mettere a rischio la salute del cuore.

PER L'IPERTENSIONE

Privilegia l'estratto delle giovani gemme

Foglie e germogli di ulivo proteggono i vasi sanguigni dall'interno con una vera e propria azione di "ringiovanimento" che li rende più elastici ed efficienti. Il gemmoderivato che se ne estrae è un valido rimedio anti ipertensivo.

IL MACERATO

Il macerato glicerico di ulivo è indicato soprattutto contro l'ipertensione, mentre l'infuso ha un effetto protettivo più generico su cuore e circolazione. Si comincia ad assumere una dose medio-bassa, che si può progressivamente aumentare: 30-50 gocce di macerato glicerico, 2-3 volte al giorno.

AL CAMBIO DI STAGIONE

A titolo preventivo, la cura con il macerato d'ulivo andrebbe ripetuta a ogni cambio di stagione: così facendo, si evita che il cuore patisca e "somatizzi" in maniera eccessiva i mutamenti climatici.

LO SAPEVI CHE...

Le foglie mitigano l'eccesso di calore

Le foglie di ulivo hanno la capacità di regolare l'assorbimento della luce solare, ottimizzandola quando è troppo scarsa e smorzandola se è eccessiva. Lo stesso i suoi principi attivi fanno con la pressione sanguigna che, un po' come il sole, diffonde calore ed energia a tutto l'organismo. Non a caso, i suoi estratti sono indicati alle tipiche "teste calde", personalità solari e dinamiche, ma anche troppo emozionali, volitive ed eccitabili.

L'olio di rosmarino evita aritmie e mancamenti

LA SUA AZIONE TONICO-STIMOLANTE PREVIENE LE IMPENNATE PRESSORIE E MIGLIORA ANCHE LA RESISTENZA ALLA CANICOLA

Ci sono momenti dell'anno - e l'estate è di sicuro uno di questi - in cui gli sbalzi pressori possono impennarsi o, al contrario, possono comparire aritmie e mancamenti. Le temperature elevate, poi, aumentano la sudorazione, rendendo più densi il sangue e la linfa e rallentando sia la circolazione che l'attività epatica.
Può quindi capitare, quando il caldo non dà tregua, di avvertire (soprattutto dopo un pranzo o una cena più abbondanti del solito) un senso di tensione e di oppressione al petto, con la comparsa di un dolore acuto all'altezza del petto, battito accelerato e sensazione di estrema debolezza fino allo svenimento: una sensazione che può spaventare e far temere di avere qualcosa che non va al cuore. In questi casi l'aromaterapia consiglia l'olio essenziale di rosmarino, perché associa a un'ottima azione tonico-stimolante sul sistema cardiovascolare, sul microcircolo e sulla circolazione cerebrale, un'azione drenante e detossinante su fegato, reni e sangue. (M.Z.)

Si utilizza così

Per un massaggio riarmonizzante

In caso di astenia, tachicardia e sbalzi pressori, basta versare 3 gocce di olio essenziale di rosmarino in 2 cucchiai di olio di arnica; poi vi si immerge la punta delle dita e si effettua un leggero massaggio all'interno delle braccia, partendo dalla punta del dito medio e risalendo lungo il braccio fino a raggiungere il petto. Poi l'operazione va ripetuta risalendo dall'interno delle caviglie all'inguine.

Arnica

PER VIA ORALE

Ne basta una sola goccia

Per una cura d'urto che riequilibra la pressione, procuratevi un olio essenziale di rosmarino biologico certificato per uso alimentare: potete assumerne una volta al giorno, la mattina dopo colazione, una goccia diluita in un cucchiaino di miele.

sana

29° salone internazionale
del biologico e del naturale

alimentazione
biologica

cura del corpo
naturale e bio

green lifestyle

Bologna
venerdì 8 - lunedì 11
settembre 2017

www.sana.it

Linguaggio naturale

an event by

BolognaFiere spa Viale della Fiera, 20 – 40127 Bologna, Italia
Show Office Piazza Costituzione 6 – 40128 Bologna, Italy
Ph. +39 051 282111 – Fax +39 051 6374031 – sana@bolognafiere.it

Con il Patrocinio di

Con il Supporto di

In collaborazione con

Con una buona ti depuri e vivi

L'ACQUA È UN ELISIR DI SALUTE PERCHÉ ATTIVA LE FUNZIONI DI RENI, INTESTINO, POLMONI E PELLE. SONO LORO GLI ORGANI-FILTRO CHE TI DISINTOSSICANO E TI ASSICURANO UNA DOSE IN PIÙ DI VITALITÀ

■ con la consulenza del professor Emilio Minelli, *esperto di Medicina Integrata Centrata sulla Persona*

Hai mai pensato che l'affaticamento, soprattutto quello estivo, è provocato dalla tendenza a bere troppo poco? Lo sai che, introducendo una corretta dose quotidiana di liquidi (acqua, infusi, succhi), digerisci meglio, non ti gonfi, non ingrassi, non accumuli ritenzione e cellulite e hai un buon 50% di energia in più? E se poi ti dicessimo che le persone che assumono regolarmente poco più di 2 litri di acqua al giorno aumentano anche le loro aspettative di vita perché il loro cuore pompa meglio, l'intestino è più regolare, il fegato e i reni sono puliti e le

Ecco tutto quello che troverai nelle prossime pagine

idratazione 100 anni

loro cellule sono più sane, forti ed efficienti? Una corretta idratazione, come oggi conferma la moderna scienza medica (e come già ben sapevano i medici della Tradizione) è davvero la prima e più semplice medicina alla quale affidarsi per stare bene e vivere più a lungo.
Proprio per questo, sfrutta l'occasione dell'estate, quando aumenta in maniera fisiologica il desiderio di liquidi, per migliorare la tua idratazione e soprattutto per ripulire a fondo gli organi filtro: in primo luogo l'apparato urinario, ma anche il colon, i polmoni e la pelle, dai quali dipende il costante smaltimento delle tossine organiche che, se rimangono in circolo, favoriscono debolezza immunitaria, infezioni, ritenzione idrica e sovrappeso. E che, come oggi ci dicono gli esperti, possono essere anche la concausa di invecchiamento precoce, stanchezza cronica e disturbi dell'umore.

Inizia a bere: stai subito meglio

Questo mese, quindi, ti guideremo alla scoperta dei segreti e dei piccoli trucchi che ti aiuteranno a depurarti bevendo meglio e di più. Se segui i nostri consigli, già dopo 24 ore ti sentirai più forte e più vitale. Più insisti e maggiori saranno i benefici, per il corpo ma anche per la mente. E allora, che cosa aspetti? Cominciamo subito…

IL CORPO VA DEPURATO REGOLARMENTE

Bere è la nostra più po

UNA CORRETTA QUANTITÀ QUOTIDIANA DI LIQUIDI ELIMINA I VELENI METABOLICI E MANTIENE GIOVANI PIÙ A LUNGO LE TUE CELLULE

Siamo fatti per il 70% di acqua. Circa il 60% di questa acqua si trova all'interno delle cellule, il resto circola nel sangue e umidifica i tessuti. Noi però perdiamo acqua costantemente perché il corpo la elimina dalla pelle e dai polmoni, tramite l'intestino con le feci e mediante i reni con le urine. **La quantità fisiologica di acqua eliminata non può essere inferiore a 1700 ml al giorno:** solo così si può permettere all'organismo di espellere urea e metaboliti tossici. La quantità di acqua che si perde ogni giorno, tuttavia, va ripristinata, altrimenti compaiono segni di sofferenza.

Attenzione alla stanchezza

Recenti ricerche hanno dimostrato che un corpo disidratato riduce la sintesi di triptofano, un precursore della serotonina coinvolto negli stati depressivi e nella perdita di vitalità. Quando ti disidrati e perdi triptofano, quindi, rischi turbe dell'umore, debolezza muscolare, cali di concentrazione e attacchi di fame.

tente medicina

L'ACQUA È LA BASE DELLA VITA

Trasporta nutrimento per le cellule
Il corpo usa l'acqua per veicolare nutrienti e minerali alle cellule e per eliminare le tossine che indeboliscono organi e tessuti.

Mantiene attivo il metabolismo
L'acqua spazza via tutti gli scarti che frenano le funzioni metaboliche e alleggerisce di riflesso il lavoro della tiroide e di tutte le ghiandole.

Partecipa alla formazione delle secrezioni
L'acqua forma la saliva, il sudore e tutte le secrezioni che lubrificano e umidificano gli organi interni (inclusi polmoni, ossa e cervello).

Ripulisce a fondo reni e vescica
Introdurre la giusta dose quotidiana di liquidi drena le vie urinarie e contribuisce alla regolazione della temperatura corporea e dell'equilibrio idrico.

Fluidifica il sangue e la linfa
Bere rende il sangue meno vischioso e aiuta a prevenire patologie circolatorie; l'acqua depura la linfa e limita la formazione di ristagni.

Depura stomaco e intestino
L'acqua e i liquidi diluiscono i succhi gastrici e facilitano la digestione, curando l'acidità. In più, ammorbidiscono le feci, favorendone l'espulsione.

I VANTAGGI CHE OTTIENI

Inizia a bere: dopo 24 ore vedrai già i primi benefici. Che aumenteranno se continui a idratarti!

Se bevi di più, dopo 24 ore:

- ti svegli con tanta energia e resisti meglio al caldo e alla fatica;
- hai più memoria e lucidità mentale: migliora anche l'umore;
- la pancia è meno gonfia e l'intestino evacua senza fatica;
- la pelle si disinfiamma ed è più tonica, luminosa e compatta.

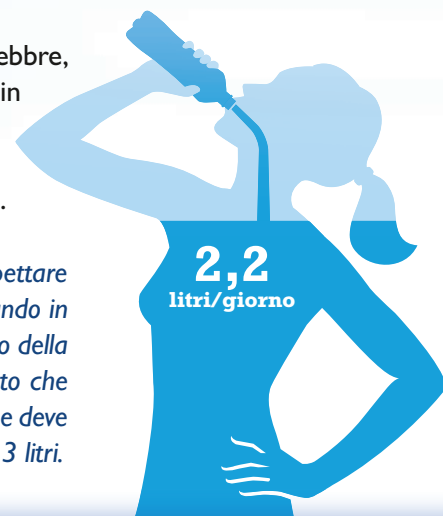
... e se bevi sempre e con regolarità:

- già dopo una settimana il sangue si fluidifica, il cuore pompa con vigore e respiri meglio;
- i reni sono puliti e le urine sono limpide: in questo modo, previeni anche calcoli e renella;
- diminuiscono i dolori articolari;
- digerisci con facilità e, se sei in sovrappeso, riesci a dimagrire;
- il tuo aspetto generale migliora e, chi ti incontra, ti vedrà nel complesso più giovane e scattante!

ECCO QUANTA ACQUA TI SERVE

Ricordati di questo nu

Si perde acqua per vari motivi: clima caldo, attività fisica, febbre, dissenteria. L'acqua viene persa anche con le urine (e in parte con le feci). Per prevenire i rischi della disidratazione, il corpo secerne l'ormone antidiuretico (ADH): stimola i reni a riassorbire l'acqua e a ridurre la produzione di urine.

Per evitare i rischi della disidratazione, quindi, non devi mai aspettare di avere sete, perché la sete ti dice già che l'organismo sta entrando in sofferenza. Cosa bisogna fare? Basta bere con regolarità nell'arco della giornata. E quanto bere? La moderna ricerca medica ha valutato che una persona adulta, con una moderata attività fisica, per stare bene deve introdurre 2,2 litri di liquidi al giorno, arrivando come massimo a 3 litri.

Ecco le nostre 4 regole infallibili che ti aiuteranno a bere meglio e di più

1 Comincia con i bicchieri piccoli e bevi lentamente

Se bevi poco, all'inizio la quantità di acqua non deve essere eccessiva. Procurati dei bicchieri piccoli, da 100 o 150 ml: bevi dal mattino, al risveglio, e continua durante la giornata. Bevi lentamente: così eviti di gonfiare la pancia.

2 Bevi poco ai pasti e di più a digiuno

Si deve bere poco ai pasti e in dosi maggiori quando "non si ha sete", in modo particolare tra un pasto e l'altro. L'acqua e i liquidi che assumi a digiuno sono doppiamente curativi. Ai pasti, scegli cibi idratanti.

3 A temperatura ambiente è sempre meglio

L'assunzione di acqua fredda o ghiacciata produce un "allarme" nel corpo che assomiglia ad un processo infiammatorio, aumenta il lavoro digestivo e mette a dura prova il microcircolo renale.

4 Sceglila naturale o leggermente gassata

L'acqua che bevi dovrà essere naturale o leggermente gassata. Puoi renderla più frizzante aggiungendo un pizzico di bicarbonato (per bicchiere) o addizionarla di anidride carbonica con gli appositi "gasatori".

mero: 2,2 litri al giorno

CAMBIA SPESSO LA TUA MINERALE

L'ideale sarebbe far "ruotare" vari tipi di acque minerali, per fornire all'organismo tutta la serie di oligoelementi di cui ha bisogno.
In più, ricordati che in base al contenuto di minerali, l'acqua cambia sapore: abbi l'accortezza di scegliere un'acqua che ti piace, in modo tale che ti risulti più facile berne di più... E infine, non dimenticare che ogni acqua può curare dei disturbi specifici: leggi la composizione minerale sull'etichetta e scegli quella adatta a te.

- Le **acqua calciche** proteggono le ossa e sono consigliate soprattutto alle donne in menopausa e alle persone che soffrono di osteoporosi.
- Le **acque bicarbonato-magnesiache** migliorano la funzione cardiaca e combattono la stipsi, la ritenzione e i gonfiori addominali.
- Le **acque bicarbonato-alcaline** migliorano i processi digestivi e tonificano lo stomaco: risultano quindi molto adatte alle persone che fanno fatica a bere in modo regolare. Inoltre, sono le più indicate in caso di colite e dissenteria e stimolano anche le funzioni di fegato e pancreas (per questo sono consigliate ai diabetici).
- Le **acque povere di sodio** sono adatte a chi ha la pressione alta e soffre di disturbi cardiocircolatori.

Le bevande alternative per l'estate

Ti consigliamo di alternare all'acqua infusi freddi (ottimo e super vitaminico, ad esempio, quello di karkadè), spremute e centrifugati e, se ti piace, puoi introdurre anche la birra: grazie al suo contenuto di acqua e fibre solubili, stimola lo stomaco e favorisce le funzioni dell'intestino, migliorando l'azione drenante dei reni; il luppolo, che è il suo principale ingrediente, riduce il rischio di formazione di calcoli renali fino al 40%.
La birra è "amica" delle donne, perché il silicio in essa contenuto rinforza le ossa e previene l'osteoporosi.
Non superare i 2 bicchieri di birra al giorno, evitando di ingurgitare troppa schiuma (crea gonfiore).

LA GUIDA PRATICA

Inizia subito la tua gior

BERE MEGLIO E ANCHE DI PIÙ È SEMPLICISSIMO: BASTA AGGIUNGERE ALL'ACQUA LE ERBE, LE BACCHE E LE RADICI AROMATICHE E DEPURATIVE

Ti sembra un'impresa impossibile assumere 2,2 litri di liquidi al giorno? Ti sbagli: in realtà è molto semplice. Basta scegliere la tua minerale (pagg. 48-49), seguire le indicazioni alimentari che ti illustriamo alle pagg. 52-53 e, in aggiunta, cerca di mettere in pratica questi consigli. Prova per 24 ore e vedrai subito dei miglioramenti: più energia, corpo più tonico e asciutto, mente libera e prestante, meno dolori e più elasticità… Se ti trovi bene, segui il programma per tutto il mese. Ma soprattutto, trasforma la regola dei 2,2 litri al giorno in una sana routine quotidiana.

Tè Bancha

COSA FARE IN PRATICA

Alla mattina a digiuno
L'acqua con le spezie purifica intestino e fegato

Le medicine orientali consigliano di far bollire per 3 minuti un grosso bicchiere d'acqua con un pizzico di curcuma, un pizzico di cannella e una scorzetta di limone bio; la bevanda, una volta intiepidita, va assunta 10 minuti prima di colazione. Alleggerisce fegato e colon dalle scorie della notte.

A colazione
Scegli il tè Bancha: dà energia e compensa le perdite di sali

Originario del Giappone, il tè Bancha si ricava dalle foglie più grosse della Camelia japonica, le più povere di teina: per questo è meno eccitante e si può bere a volontà. Si prepara versando 4 tazze d'acqua su due cucchiaini di tè. Si lascia in infusione per 5 minuti, si filtra e non si dolcifica. Compensa le perdite di sali dovute alla sudorazione.

Prima di pranzo
Il macerato di faggio facilita il ricambio dei liquidi interni

Il faggio stimola la funzionalità renale e agisce anche su intestino, pelle e polmoni con un'azione detossinante generale, che purifica sangue e linfa e sostiene il ricambio dei liquidi interni.
Procurati il macerato glicerico di faggio in farmacia o erboristeria e bevine 50 gocce al giorno diluite in un bicchiere di acqua, prima di pranzo.

nata idratante

Prima di cena

Il ginepro drena la linfa e il sangue. E aiuta la digestione

Il ginepro cresce al caldo, esposto ai venti e con qualsiasi tipo di suolo, anche su terreni aridi e sabbiosi. È dunque un ottimo alleato per regolare l'equilibrio idrico durante i mesi più caldi. Il ginepro è anche un grande coaudiuvante del fegato, riduce la glicemia e l'acido urico nel sangue. Il fatto che abbassi anche i livelli di colesterolo conferma che questa pianta è un potente detossinante naturale.

Il ginepro si assume come macerato glicerico, nella dose di 30 gocce diluite in un grande bicchiere d'acqua prima di cena.

La minerale ti risulta indigesta? Privilegia l'acqua "dinamizzata"

Se non riesci a bere l'acqua minerale "normale", l'acqua naturale aromatizzata con scorze di agrumi o con erbe e spezie, come salvia, timo, zenzero ecc., si trasforma in un'ottima fonte di fibre e oli essenziali antiossidanti. E diventa più gradevole da bere. È però importante che le spezie e le erbe vengano dinamizzate. Cosa significa? Vuol dire agitare molto l'acqua e poi esporla al sole, poiché il movimento e i raggi UV sciolgono nell'acqua tutte le proprietà curative delle erbe. L'acqua dinamizzata, inoltre, idrata meglio le cellule.

Preparazione

A una bottiglia riempita con un litro di acqua naturale o del rubinetto aggiungi il succo di 2 limoni, 4 cm di radice di zenzero grattugiata, un battuto di salvia, timo e rosmarino, 7 bacche di ginepro. Chiudi la bottiglia e scuotila per un minuto, mettila al sole 10 minuti, filtra e bevi durante il giorno.

E prima di dormire

La tisana antiossidante e sgonfiante di zenzero e ortica

Fai preparare dall'erborista una miscela con 40 g di foglie di ortica, 10 g di radice di zenzero, 30 g di foglie di melissa, 20 g di foglie di menta.

Porta a ebollizione 200 ml di acqua, spegni e aggiungi un cucchiaio della miscela. Lascia in infusione 15 minuti, poi filtra e bevi prima di coricarti, senza zuccherare. Favorisce il ricambio dei liquidi interni e l'espulsione dei metaboliti e degli scarti più pesanti, che smaltirai con le prime urine del mattino.

NON DIMENTICARE I CIBI DIURETICI

Integra la tua dieta con ricchi di linfa, sali e vita

OLTRE A BERE, "ESAGERA" CON FRUTTA E VERDURA: TI NUTRONO, DISSETANO E APPORTANO POTASSIO, IL MINERALE SUPER IDRATANTE

I nostri antenati, oltre a bere in maniera più abbondante rispetto a noi, spesso colmavano le carenze quotidiane di liquidi introducendo nella dieta vegetali ricchi di acqua e potassio, il minerale idratante per eccellenza. In più, gli antichi consumavano carboidrati grezzi e integrali (e non raffinati), poco zucchero e soprattutto pochissimo sale: infatti il cloruro di sodio tende a trattenere l'acqua e, se la nostra dieta è troppo "salata" (perché mangiamo molti salumi o formaggi stagionati, cibi industriali, conservati o precotti), tutti i liquidi che introduciamo finiranno per essere trattenuti sotto forma di ritenzione idrica.

Modera anche gli zuccheri

Per migliorare l'idratazione e favorire una rapida ed efficace depurazione dell'organismo, oltre a bere di più come ti abbiamo insegnato nelle pagine precedenti, aumenta nella tua dieta l'uso di cibi diuretici: sono gli alimenti di stagione più ricchi di "acqua di vegetazione", e cioè la linfa vegetale fonte di sali e vitamine che facilitano il lavoro dei reni e promuovono la rapida eliminazione delle scorie.
Per aumentare l'idratazione, è dunque d'obbligo introdurre nella dieta i vegetali freschi (ortaggi e frutti) più ricchi di acqua. Dobbiamo però distinguere tra i vegetali che hanno una buona quantità di liquidi e pochi zuccheri, e altri che, nonostante apportino grandi riserve idriche, hanno un alto contenuto di zuccheri, che favorisce l'accumulo di adipe: gli zuccheri in eccesso finiranno per azzerare i benefici dei liquidi apportati. Per questo la frutta troppo dolce andrebbe in ogni caso consumata con moderazione.

Ti servono più fibre

Le fibre sono le più potenti "spazzine" del nostro organismo: infatti,

Il consiglio vincente

Riduci il sale, altrimenti bere non ti serve. E rischi i ristagni

Per sfruttare i benefici snellenti dell'acqua bisogna di pari passo ridurre sensibilmente il sale (cloruro di sodio) nella dieta consumandolo solo del tipo himalayano: a differenza del sale bianco, questo sale rosa, grezzo e non raffinato, è uno scrigno di minerali che purificano i tessuti e riattivano il metabolismo. Se bevi tanto, ma assumi anche tanto sale, rischi la ritenzione idrica.

Il condimento fai-da-te

Prepara un battuto di semi di sesamo tostati ed erbe aromatiche (salvia, rosmarino, timo), che terrai in un vasetto di vetro in frigorifero: il sesamo è tonificante, le erbe sono ricche di oli essenziali digestivi e diuretici.

gli alimenti mine

A TAVOLA OGNI GIORNO

- Agrumi (limoni, cedri, arance, pompelmi) e i kumquat, i piccoli mandarini cinesi di cui si mangia anche la buccia, sono fonti di acqua e vitamina C, potente antiossidante. Fra la frutta, vanno molto bene anche melone, anguria, kiwi, fragole e frutti di bosco in genere, lamponi e mirtilli. I loro piccoli semi, uniti alle mucillagini presenti nella polpa, depurano l'apparato digerente.
- L'ananas fresco apporta bromelina, tonifica lo stomaco e lo aiuta a digerire meglio l'acqua che introduci.
- Sedano e prezzemolo apportano vitamina C, potassio e oli essenziali digestivi, che prevengono il senso di pesantezza che talvolta compare quando si inizia a bere di più.
- Tarassaco, radicchio e in genere tutte le insalate amare tonificano il fegato e fluidificano la bile e i succhi digestivi.
- Fagiolini, finocchi e peperoni, ma anche cavoli e broccoli, ti regalano tanta acqua, fibre e vitamine, e stimolano l'intestino pigro.
- Pomodori e cetrioli favoriscono la funzionalità renale e drenano la vescica.

Kumquat

una volta giunte nell'intestino, catturano le impurità e le tossine più dense e pesanti e le trascinano con sé fino all'espulsione. Inoltre, passando nel tubo digerente, le fibre si imbevono di acqua e, gonfiandosi, stimolano le contrazioni delle pareti intestinali, favorendo l'evacuazione. Le fibre non hanno calorie e non vengono assimilate, per questo sono così importanti per chi vuole mantenere l'organismo pulito ed efficiente. Il modo più naturale per incrementare l'assunzione di fibre è quella di mangiare almeno 5 porzioni al giorno di ortaggi freschi di stagione, privilegiando quelli più croccanti, da aggiungere a insalate e pinzimoni, ed evitando di cuocerli a lungo.

Preferisci i vegetali grezzi

A tavola, vanno preferiti i minestroni (d'estate si può optare per le minestre tiepide e per il gazpacho) e i sughi con verdure a tocchetti, che migliorano il transito intestinale. Meglio le spremute dei centrifugati, che sono poveri di fibre. Infine, fra i cereali vanno privilegiati quelli più grezzi e integrali mentre bisogna evitare le farine raffinate, i dolci, la pasta e il riso bianco. ■

Ceci

LE RIVISTE IN EDICOLA

Dimagrirextra

Dimagrire

Alimentazione Naturale

Riza Psicosomatica

I manuali di Riza

PerdiPeso

Salute Naturale Extra

Curarsi Mangiando

Riza Dossier

MenteCorpo

Riza Scienze

Mandala Therapy

Li trovi in edicola oppure ordinali a Edizioni Riza - Tel 02/5845961

QUESTO MESE I LIBRI

DIMAGRISCI CON IL FRUTTO PIÙ FRESCO DELL'ESTATE

L'anguria contiene sostanze nobili e salutari, che aiutano anche a perdere peso; ecco una dieta efficace per eliminare i chili di troppo mangiando spuntini e piatti a base di anguria, con tante ricette appetitose e light.
In edicola con Dimagrire e da solo dal 20 luglio 2017

PIATTI UNICI SAPORITI PER LA LINEA E LA SALUTE

Le "insalatone" e i piatti freddi possono costituire dei pasti completi, nutrienti e dimagranti. Ti consigliamo tanti ricette con gli ingredienti giusti e gli abbinamenti migliori.
In edicola con Dimagrire e da solo dal 20 luglio 2017

UNA BUONA DIGESTIONE È LA RADICE DEL BENESSERE

Se stomaco e intestino funzionano bene, assicurano salute ed energia a tutto il corpo. Come prevenire i disturbi dell'apparato digerente con gli alimenti e i rimedi naturali più adatti.
In edicola con Salute Naturale e da solo dal 26 luglio 2017

SOTTO LA DURA SCORZA TANTE PREZIOSE PROPRIETÀ

La noce di cocco è una fonte di nutrienti e di sostanze benefiche, contenuti nella polpa, nell'acqua e nell'olio. Scoprirai le virtù del cocco, le ricette e i rimedi di cui è protagonista.
In edicola con Salute Naturale e da solo dal 26 luglio 2017

I TEST PIÙ UTILI PER CONOSCERTI MEGLIO

Una serie di questionari facili e divertenti che ti consentiranno di mettere in luce tutti gli aspetti della tua personalità. Troverai il profilo del tuo carattere e i consigli più utili per te.
In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 1° agosto 2017

IL SEGRETO PER STAR BENE È ELIMINARE IL SUPERFLUO

La nostra vita è troppo piena di pensieri, progetti, relazioni, tracce del passato. La felicità arriva se elimini gli ingombri mentali e lasci agire spontaneamente la parte essenziale che è in te.
In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 1° agosto 2017

MILLE MODI PER CUCINARE LA PREGIATA RADICE

Lo zenzero è una spezia dall'aroma intenso e dalle tante virtù. La radice si può usare, fresca o essiccata, per preparare piatti di ogni genere, dal gusto esotico e invitante. Nel libro tanti esempi pratici e consigli utili.
In edicola con Alimentazione Naturale e da solo dal 3 agosto

METTI IN LUCE I TUOI TALENTI ED ESERCITA LA FANTASIA

Questo libro mette a disposizione tante attività creative ed esercizi efficaci per rilassarsi, conoscersi meglio, mettere in luce i propri punti di forza e allenare l'immaginazione.
In edicola da solo dal 29 luglio 2017

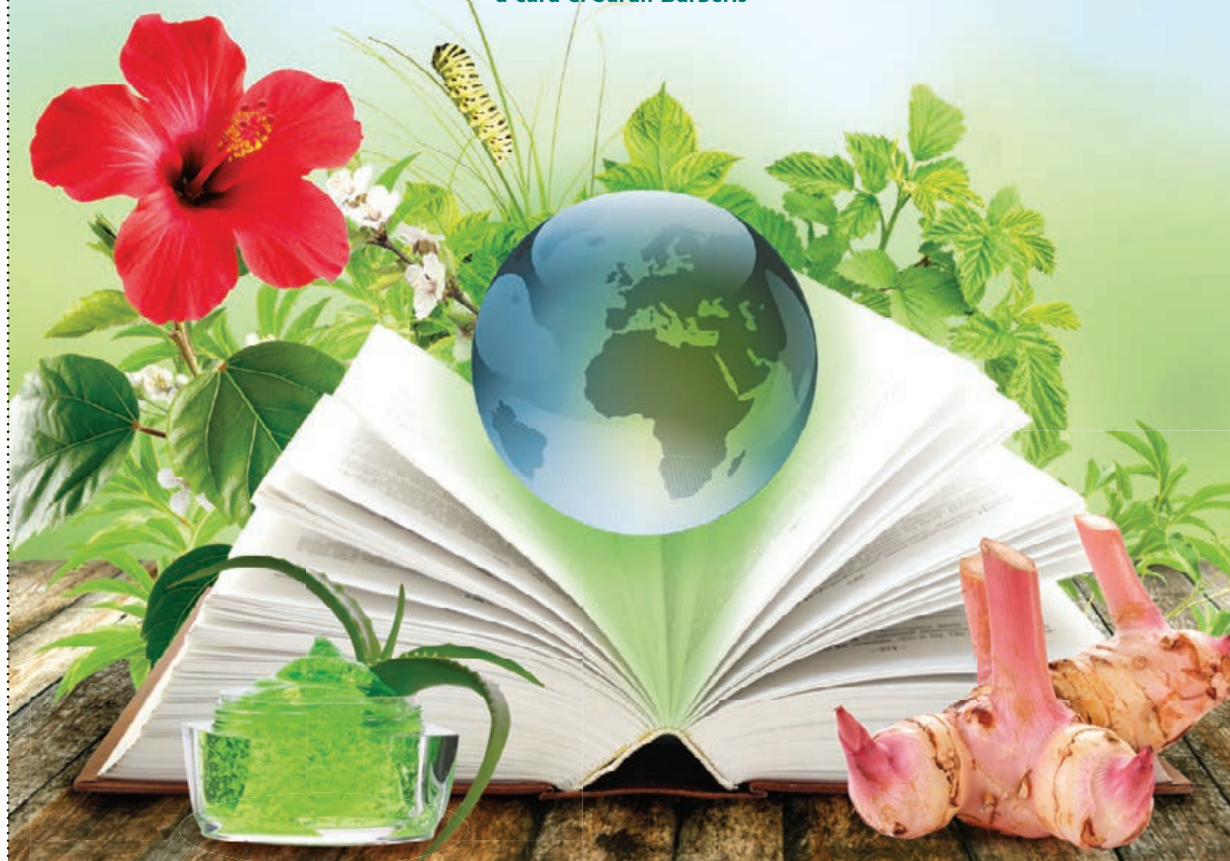
DUE SOSTANZE PREZIOSE PER IL CORPO

Tutte le proprietà di argilla e aceto: eliminano i batteri, infiammazioni e gonfiori; curano l'artrite e la pelle. Le indicazioni pratiche per usarli bene ogni giorno.
In edicola da solo dal 5 agosto 2017

LO SPECIALE DI AGOSTO

I magici rimedi dei **cinque continenti**

Per la tua estate, prova gli integratori delle medicine tradizionali: ti garantiscono salute e benessere, senza effetti collaterali

a cura di Sarah Barberis

Da ritagliare e conservare

Baobab, argan e ibisco potenziano le difese

Africa

IL CONTINENTE NERO È UNA RICCA "FARMACIA VERDE": LE SUE ERBE SOSTENGONO IMMUNITÀ E METABOLISMO

L'estate è tempo di viaggi e di scoperte. E, idealmente, si potrebbe pensare di programmare un giro del mondo per scoprire le erbe e i cibi curativi che appartengono alle tradizioni dei cinque continenti, ma che oggi possono essere utilizzati anche da noi sotto forma di gocce, polveri ed estratti. Ogni popolo, del resto, fin dalla notte dei tempi ha saputo sfruttare al meglio le virtù benefiche di piante e minerali ma, per iniziare la nostra esplorazione, partiamo dalle origini. Perché l'Africa, il continente che ha visto nascere la specie umana, ancora oggi ci offre una straordinaria biodiversità e una delle più ricche "farmacie" naturali.

L'OLIO D'ARGAN

Ripulisce il circolo e rinnova l'epidermide

Nell'arida regione del Maghreb cresce l'Argania spinosa, un albero dai cui frutti si estrae uno degli oli naturali più curativi del mondo. Con il suo straordinario contenuto di acidi grassi essenziali, il triplo della vitamina E rispetto all'olio d'oliva, oltre che acido ferulico e carotenoidi, l'olio di argan abbassa il colesterolo "cattivo" (LDL) perché ne previene l'ossidazione. È sufficiente consumarne un cucchiaio al giorno a stomaco vuoto. Applicato sulla pelle alla sera, l'olio di argan è un potente antiage.

Il baobab

Ti corazza contro le infezioni e l'influenza

L'integratore di baobab si ottiene dalla polpa del frutto, che è già naturalmente disidratata. Questa polvere è straricca di vitamina C che non solo aiuta a mantenere il normale funzionamento del sistema nervoso e la produzione di collagene, ma soprattutto rafforza il sistema immunitario e protegge le cellule dallo stress ossidativo. Aggiungi 2 cucchiaini di polvere di baobab al muesli del mattino o a un bicchiere di latte d'avena, così potenzi le difese e ti corazzi già contro l'influenza.

IL FIORE DELL'IBISCO

Il suo infuso controlla gli sbalzi pressori

L'Hibiscus sabdariffa, un meraviglioso fiore rosso originario dell'Angola, viene consumato in tutta l'Africa sotto forma di tè: l'infuso contiene acidi naturali e molti fitocomponenti preziosi come gli alcaloidi, le antocianine e la quercetina, che ne fanno l'integratore ideale per chi ha problemi di pressione alta.
Sciogli 1 o 2 cucchiaini di corolle d'hibiscus essiccate in una tazza d'acqua, fai bollire per 5 minuti, fai raffreddare, filtra e bevi l'infuso tiepido o freddo; puoi consumarne fino a 3 tazze al dì, ma l'importante è che la prima sia a stomaco vuoto al mattino.

IL MANGO AFRICANO

Aiuta a sciogliere il grasso e a perdere peso

L'Irvingia gabonenis, o dika, come viene comunemente chiamato negli stati centrali dell'Africa, contiene dei semi con cui viene prodotto un integratore davvero utile a chi vuole eliminare i chili di troppo. L'estratto di semi di mango africano infatti inibisce l'adipogenesi, ovvero l'accumulo di grassi, senza però provocare alterazioni di appetito. Prova a prenderne 1 o 2 capsule 30 minuti prima dei pasti per almeno un mese: senza cambiare alimentazione il tasso metabolico accelera ed è più facile eliminare il grasso superfluo.

IL GEL DI ALOE

Un toccasana per le gastroenteriti estive

Le specie più antiche di aloe provengono dal deserto del Sahara: questa pianta succulenta, però, è diffusa in tutto il mondo per via delle sue riconosciute proprietà lenitive, antibatteriche e per il suo elevatissimo contenuto di vitamine e antiossidanti. Se vuoi ripulire l'organismo o soffri di problemi gastrointestinali che tendono a peggiorare durante la stagione calda, aggiungi un misurino di succo puro di aloe al frullato di frutta del mattino oppure assumi un cucchiaio di gel 15 minuti prima dei pasti: disinfetti l'intestino e digerisci meglio.

Hai bisogno di energia? Scegli ginkgo e moringa

Asia

ARRIVANO DALL'ORIENTE GLI ESTRATTI CHE FAVORISCONO IL RICAMBIO CELLULARE E BRUCIANO GRASSI E TOSSINE

L'Asia è la culla di molte e millenarie tradizioni mediche: basti pensare alla medicina cinese, a quella tibetana o all'ayurveda. I farmaci naturali orientali racchiudono un'energia speciale, capace di migliorare le funzioni organiche e di rigenerare i tessuti indeboliti. Ecco quali usare.

LA GALANGA

Il jolly contro artrite e dolori cervicali. E nausea

Appartiene alla stessa famiglia dello zenzero e della curcuma e i suoi principi attivi agiscono con particolare efficacia sulle articolazioni infiammate, soprattutto se soffri di artrite e cervicalgie. La galanga allevia i dolori cronici, senza gli effetti collaterali degli antidolorifici di sintesi: prendine 1-2 compresse al dì per 2-3 mesi. Come rimedio di pronto intervento è indicata anche per trattare nausea e bronchiti.

IL GINKGO BILOBA

Fluidifica il sangue e tiene lontani trombosi e infarto

Il ginkgo biloba è uno degli alberi più longevi del pianeta: può vivere fino a mille anni e le sue foglie sono ricche di polifenoli e flavonoidi. L'estratto di ginkgo è un alleato prezioso della circolazione venosa, arteriosa e capillare perché diminuisce la viscosità del sangue rendendolo più fluido: così previeni infarti e trombosi e sostieni l'ossigenazione dei tessuti. Versa un cucchiaio di foglie di ginkgo in una tazza d'acqua bollente, copri e lascia in infusione per 10 minuti. Filtra e bevi, meglio se lontano dai pasti.

LA GARCINIA

La piccola zucca che limita l'assorbimento delle calorie

La garcinia è un frutto originario della Cambogia simile a una piccola zucca verde, la cui popolarità è esplosa negli ultimi anni a causa della sua straordinaria efficacia nella lotta all'obesità: l'acido idrossicitrico contenuto nella garcinia è infatti in grado di prevenire la conversione delle calorie ingerite in depositi di grasso. Assumi 2 compresse di estratto di garcinia prima di pranzo e 2 prima di cena con molta acqua: favorisce il metabolismo dei grassi ed elimina la spossatezza e la fame nervosa, aiutandoti a restare motivata nel percorso dimagrante.

LA MORINGA

La polvere del frutto stabilizza la glicemia e previene il diabete

Il principio attivo della Moringa oleifera viene estratto dalle foglie di questo arbusto originario delle pendici dell'Himalaya: le foglie vengono raccolte, seccate e pestate fino a diventare una polvere molto simile al té verde matcha giapponese, reperibile anche nelle erboristerie. Oltre a essere una miniera di nutrienti, soprattutto proteine, aminoacidi e betacarotene, vitamina A, ferro, magnesio, calcio e potassio, è in grado di abbassare i picchi glicemici che si verificano dopo i pasti, grazie al contenuto di fibre, glicosidi e isotiocianati: assumi due capsule da 1000 mg di estratto di foglia di moringa durante il pranzo o la cena per mantenere stabile il livello di zuccheri nel sangue.

Il ginseng

L'antica radice ricostituente che previene anche l'Alzheimer

Dalle radici del Panax ginseng i medici cinesi ottenevano rimedi per moltissimi disturbi. Oggi, inoltre, stanno aumentando gli studi riguardo l'efficacia del ginseng nella prevenzione delle malattie degenerative, come l'Alzheimer e la sclerosi multipla: la sua radice, in effetti, ha proprietà neuroprotettive dovute alla presenza di ginsenosidi, principi attivi che rigenerano i tessuti nervosi.

Per 3 settimane assumi ogni mattina a digiuno 30 grammi di estratto molle sciolto in poca acqua (o una compressa di estratto secco da 300 mg), poi interrompi per 3 settimane e ripeti la terapia.

LA VARIETÀ "ROSSA"

Prendila se tendi ad ammalarti spesso

Il ginseng rosso, particolarmente pregiato, migliora le prestazioni fisiche e intellettuali, aumenta la resistenza allo stress e ha un'azione antiossidante. Il ginseng rosso, però, è indicato soprattutto per le persone con scarsa energia vitale e con tendenza ad ammalarsi facilmente. La parte usata è la radice, da cui si ottenfgono l'estratto secco (una capsula al dì) e la tintura madre (in alternativa alle capsule: 30 gocce in poca acqua 2 volte al giorno).

Cacao e manuka sono i super cibi della felicità

Americhe

MA NON FARTI MANCARE ANCHE LE ALGHE E LA KAVA KAVA: SONO UNA MINIERA DI PREZIOSI ANTIOSSIDANTI

Il Nuovo continente non smette mai di stupire per l'abbondanza e diversità di piante ricche di benefici per l'organismo. Dal polmone verde dell'Amazzonia ai laghi degli Stati Uniti, dalle Hawaii fino al Messico e al Sudamerica, vediamo quali sono i rimedi tradizionali più efficaci.

IL CACAO

Ripristina l'elasticità del cuore e delle arterie

Un cucchiaino di cacao amaro al giorno, da diluire in una tazza di latte vegetale, è un concentrato di ferro, manganese, magnesio e zinco che contribuiscono al rafforzamento delle ossa e del sistema immunitario. Ma sono soprattutto i flavonoidi del cacao a farne un cibo medicina: l'epicatechina e la catechina fluidificano il flusso arterioso e contrastano l'indurimento delle arterie, prevenendo le malattie coronariche che più spesso colpiscono i fumatori o chi vive in città.

Magiche alghe

LA SPIRULINA

Combatte esaurimento, candida e infezioni urinarie

La magica alga verde-blu era già nota agli aztechi che la raccoglievano nel lago Texcoco in Messico mentre oggi è coltivata soprattutto alle Hawaii. La spirulina, oltre a essere un'iniezione di energia a lungo rilascio - un bicchiere di succo di lime, un cucchiaino di spirulina e acqua tiepida dà la carica per tutto il giorno - è anche un'alleata nella lotta alla candidosi e alla cistite.

LA KLAMATH

Un toccasana contro virus e degenerazioni cellulari

Il lago vulcanico Klamath, nel cuore dell'Oregon, ospita un'alga che contiene lo spettro completo di vitamine e oligoelementi, compresa la rarissima vitamina B12, il 70% di proteine nobili, acidi grassi Omega 3 e 6, antiossidanti e carotenoidi. Ne basta una compressa al giorno per rafforzare lo scudo immunitario.

Oceania

Ecco gli estratti amici di sonno e digestione

L'Oceania, che comprende l'Australia, la Nuova Zelanda e una miriade di isole sparse nell'Oceano Pacifico, è il continente più incontaminato e ricco di una biodiversità ancora tutta da scoprire.

Manuka

IL MIELE DI MANUKA

Disinfiamma lo stomaco

È uno dei mieli più benefici del pianeta ed è uno scrigno di aminoacidi, vitamine del gruppo B, minerali e sostanze antibatteriche. È un toccasana per chi soffre di disturbi gastrointestinali e di reflusso. Un cucchiaio di miele sciolto in una tisana alla sera o su una fetta di pane tostato a colazione in poche settimane elimina gli eventuali batteri presenti sulla mucosa digestiva e toglie l'acidità.

LA KAVA KAVA

Ti aiuta a dormire bene

La radice di kava kava era utilizzata per preparare una bevanda rituale di molte culture del Pacifico del sud e oggi viene riscoperta per le sue proprietà sedative e ansiolitiche. Se fai fatica ad addormentarti, prendi 1 capsula di integratore di kava kava fino a 3 volte al dì, oppure 30 gocce sciolte in un bicchiere di latte di cocco per 2-3 volte al giorno.

Due bacche e una radice: la ricetta della longevità

Europa

ECCO I TRE ALLEATI CHE SPENGONO LE PIÙ COMUNI INFIAMMAZIONI E ALLUNGANO LA VITA DELLE CELLULE

Anche la vecchia Europa vanta un patrimonio fitoterapico di tutto rispetto; coltivato dai monaci all'ombra dei conventi o tramandato dai druidi nel Grande Nord o dai guaritori nomadi delle steppe russe e scandinave, lo sconfinato erbario europeo comprende centinaia di rimedi davvero efficaci. Noi ne abbiamo selezionati tre, da tenere sempre in casa...

LA MELAGRANA

Uno scudo "rosso" contro ictus e aterosclerosi

La melagrana è il frutto del cuore e del circolo: molte ricerche hanno dimostrato che un consumo di 50 ml del suo succo puro al giorno determina una drastica riduzione nell'avanzamento dell'aterosclerosi. Puoi anche integrare il succo con una capsula di estratto secco, da prendere ai pasti con poca acqua: sfiammi i vasi e rallenti la formazione di placche arteriose.

IL RIBES NERO

Dalle gemme si estrae un vaccino anti allergie

Il ribes nero, diffuso nei boschi e nei giardini dell'Europa temperata, produce delle bacche scure e succulente da cui si ottiene un macerato, il Ribes nigrum, utile a attenuare le allergie: infatti stimola le ghiandole surrenali a produrre cortisolo e aiuta a reagire alle infiammazioni. Un mese prima del "risveglio" delle allergie prendi 50 gocce di macerato glicerico di Ribes nigrum in 2 dita d'acqua, prima di pranzo, e altre 50 gocce a metà pomeriggio.

La Rhodiola rosea

Dissolve tristezza, ansia e depressione

Tipica delle foreste scandinave e della Siberia, la Rhodiola rosea facilita il trasporto dei precursori della serotonina fino al cervello, con ottimi effetti curativi per chi soffre di stati depressivi o sbalzi d'umore; per prevenire o alleviare un cronico stato d'ansia, che spesso peggiora ai cambi di stagione, prendi una compressa di Rhodiola rosea 2 volte al dì prima dei pasti; prosegui per 1-2 mesi. La rhodiola riduce anche i livelli di cortisolo e ti aiuta a fronteggiare serenamente le situazioni stressanti. ■

L'ALIMENTAZIONE NATURALE

In ogni stagione gli esperti di *Salute Naturale* selezionano per te i cibi, le bevande e le piante commestibili che aumentano il tuo benessere

COSA FARE E NON FARE

Vegetali colorati, ricchi di antiossidanti
Ad agosto "esagera" con avocado, melone e pomodori "neri", utili per proteggere il corpo dal sole. Fai invece attenzione alle grigliate e ai dolci con additivi...

PAG. 68

L'ALIMENTO DEL MESE

Il tempeh abbassa il colesterolo cattivo
Questo alimento fermentato, preparato con i fagioli gialli di soia, contiene un'ottima sinergia di fibre e proteine. Gustoso sostituto della carne, libera il sangue da grassi e tossine. E mitiga anche i disturbi della menopausa.

PAG. 70

IL MENU NATURALE

I cereali antichi ti ricaricano di energia
Con farro, grano khorasan e quinoa fai scorta di vitamine e minerali, risvegli sistema nervoso e metabolismo e, in più, abbassi il rischio-diabete.

PAG. 72

L'ORTO SUL BALCONE

L'erba gatta mette tutti di buonumore
Le foglie della *Nepeta cataria*, dal gradevole aroma mentolato, sono un forziere di principi antiossidanti, digestivi e stimolanti. Come impacco o in infuso, scacciano tristezza, cefalea e acidità.

PAG. 76

Sì Con i vegetali più colorati fai scorta di antiossidanti

I TUOI OBIETTIVI DI AGOSTO

Proteggere le arterie e combattere la ritenzione e la pesantezza agli arti inferiori.

Evitare la spossatezza garantendo al corpo la giusta dose di liquidi e potassio.

Prevenire la stipsi e le infezioni urogenitali peggiorate dal caldo.

L'avocado

È un potente antinfiammatorio e lubrifica il circolo

L'avocado ha un basso contenuto di fruttosio, mentre è ricco di vitamina E e caroteni (antiossidanti e antinfiammatori), fibre, potassio e grassi buoni, che lubrificano il cervello e rendono più elastiche le arterie. Aggiunto a un'insalata, l'avocado consente di metabolizzare una quantità di vitamine 5 volte maggiore.

Nel frullato - ***Per uno spuntino saziante, energetico e detox, che nutre la pelle e la protegge dal sole, a merenda frulla 50 g di fragole, una fetta di ananas fresco, mezzo avocado, un kiwi, un cucchiaio di bacche di goji e un bicchiere di latte di mandorle.***

Il melone

Disintossica i reni e l'intestino e drena i liquidi in eccesso

Fra i vari frutti di stagione, il melone è quello con le migliori virtù antinfiammatorie e diuretiche; apporta tanto betacarotene (rassoda i tessuti), vitamina C (rinnova le cellule e contrasta candida e cistiti), e vitamine del gruppo B (ad azione anti fame e antistress). Grazie alla presenza di fibra, previene la stipsi da caldo.

In versione salata - ***Se vuoi arricchire di enzimi e fibre le tue insalate estive, aggiungi un paio di fette di melone bianco tagliato a lamelle o a cubetti, fagiolini lessati, pomodorini. Condisci con un'emulsione di olio di riso, aceto di mele e un pizzico di senape.***

I pomodori neri

Idratano l'organismo e compensano i sali perduti con il sudore

Originari della Sardegna, i pomodori "neri" hanno una buccia scura e lucida: la polpa, saporitissima, contiene licopene e antocianine, dei pigmenti responsabili del colore dell'ortaggio che sono dotati di un'intensa attività antiossidante. Inoltre, grazie alla ricchezza di acqua e minerali, il pomodoro nero è un ottimo integratore anti caldo.

Con la ricotta di pecora - ***In alternativa alla classica caprese, servi un'insalata di pomodori neri con foglioline di basilico e fiocchi di ricotta di pecora o capra, che ti rifornisce di calcio, proteine e grassi buoni. Completa con olio extravergine d'oliva.***

No
Additivi e carni annerite danneggiano i tessuti

I PERICOLI DI STAGIONE

Introdurre troppi zuccheri semplici e far aumentare glicemia e grasso viscerale.

Assumere cibi contaminati da scorie che danneggiano il Dna dei tessuti.

Affaticare il pancreas e rallentare le funzioni digestive.

Lo sciroppo di glucosio

Intasa il sangue di zuccheri e favorisce diabete e chili in più

È un derivato del mais ed è usato dall'industria alimentare al posto dello zucchero, perché consente di ottenere brioche, yogurt e muffin più soffici e leggeri. Questo dolcificante, però, fa impennare insulina e glicemia, danneggia il pancreas, favorisce la formazione di grasso molle viscerale e apre la strada al diabete.

Usa i malti - ***Di riso o d'orzo, i malti non contengono fruttosio: usali per dolcificare. E per limitare l'impennata glicemica, accompagnali sempre a dei grassi buoni, come quelli contenuti nella frutta secca.***

La grigliata

Il nero della cottura sul barbecue riempie le cellule di tossine

Sarebbe buona norma non esporre mai le carni alla fiamma diretta del barbecue, perché le parti carbonizzate contengono benzopireni, sostanze ad azione cancerogena. Il fuoco va acceso sempre con carbonella e legna naturale, e mai con composti di legno o legni trattati, che rilasciano nel cibo residui tossici.

Occhio alla marinatura! - ***Spesso chi fa marinare la carne cruda in olio, limone ed erbe aromatiche, poi usa questo liquido per condirla una volta cotta. È un'abitudine pericolosa, perché la carne cruda può rilasciare batteri nella marinatura, che quindi va eliminata.***

La glassa bianca

Tipica dei dolci industriali, contiene ossido di titanio

Alla sigla E171 corrisponde una sostanza che conferisce ai dolci un colore bianco; questo colorante contiene microparticelle di ossido di titanio, un composto che al momento è oggetto di studio da parte delle autorità sanitarie internazionali. Da esperimenti sugli animali, si è verificato che l'ossido di titanio può far degenerare i tessuti del colon.

Preparala tu - ***Fai bollire 300 ml di latte di soia; a parte, mescola 70 g di miele, 50 g di farina di carrube e 25 g di amido di riso, versa questa crema nel latte bollente e lascia addensare per un minuto. Fai intiepidire e la glassa è pronta!***

L'ALIMENTO DEL MESE

Il **tempeh** neutralizza il colesterolo "cattivo"

DERIVATO DALLA SOIA TRAMITE FERMENTAZIONE, È UNA BUONA FONTE DI FIBRE E PROTEINE. CHE LIBERANO IL SANGUE DAI GRASSI

di Giordana Ruatasio,
naturopata del Centro Danae (Alba)

Vuoi un'alternativa sana e gustosa alla carne, che ti fornisca tante proteine senza intossicare fegato e reni? Prova il tempeh: originario del Sud est asiatico, si ottiene dai fagioli gialli della soia che vengono cotti e mescolati con un fungo fermentante (*Rhizopus oligosporus*) e lasciati in un ambiente sterilizzato a 30 °C per circa 24 ore. Il fungo sviluppa una pellicola bianca che permette ai fagioli di compattarsi in panetti dal sapore deciso e appetitoso. Ottimi sostituti degli hamburger.

Prima di cucinarlo...

1. ***Se non lo si consuma al naturale, il tempeh va sbollentato per una decina di minuti: in questo modo verrà attenuato il suo sapore leggermente amarognolo. Quindi lo si lascia raffreddare e si elimina l'eccesso di acqua con un panno di cotone o con la carta assorbente da cucina.***

2. ***A questo punto, si procede alla marinatura. Si lascia per mezz'ora il tempeh in una ciotola con un'emulsione di olio, succo limone, sale integrale, uno spicchio d'aglio e aromi a piacere.***

PIÙ SAPORE SE LO FAI MARINARE

L'intingolo per la marinatura può essere preparato anche con acqua e miso (o salsa di soia) oppure olio mescolato a un pizzico di sesamo in polvere. Puoi anche aggiungere un battuto di timo e salvia.

Miso

Le ricette per l'estate

Al posto della carne e del pesce

SALTATO IN PADELLA

Prepara un trito di scalogno e fallo rosolare, poi aggiungi il tempeh a cubetti. Irrora con brodo vegetale e insaporisci con un cucchiaino di miso. Aggiungi un peperone a listarelle, 2 pomodori maturi tagliati a dadini, 2 zucchine tagliate a rondelle e una manciata di germogli di soia. Cuoci 20 minuti, insaporendo con sale e curcuma.

COME RAGÙ PER LA PASTA

Prepara un soffritto con cipolla, sedano e carota tritati e aggiungi il tempeh che avrai macinato grossolanamente nel mixer. Bagna con vino bianco e cuoci per 15 minuti aggiungendo polpa di pomodoro maturo fresco. A fine cottura aggiungi sale q.b. e un pizzico di erba cipollina tritata o prezzemolo fresco.

IDEALE PER LE POLPETTE

Macina il tempeh e frullalo insieme a un cucchiaio di olive taggiasche denocciolate, alcuni pomodori secchi e un cucchiaino di capperi dissalati. Amalgama con un uovo sbattuto e aggiungi pangrattato q.b. per formare delle polpette. Cuoci le polpette in padella o in forno con uno rametto di rosmarino e uno spicchio d'aglio.

GRIGLIATO CON VERDURE

Prepara in una ciotolina un'emulsione con olio, un rametto di rosmarino, uno di timo e uno spicchio d'aglio. Taglia a fette il tempeh e fallo grigliare per alcuni minuti su una piastra molto calda. Una volta pronto, spennellalo con l'olio aromatizzato e accompagnalo con verdure fresche di stagione, crude o grigliate.

Il tempeh è un alimento fermentato quindi più facile da digerire ed è una valida alternativa alla carne e ai fagioli tradizionali, è un ottimo pasto completo e si può preparare in tanti modi diversi. Viene di solito venduto sottovuoto, conservato negli scaffali frigo, proposto sia al naturale sia miscelato a spezie (curcuma, curry, pepe), aromi dell'orto (salvia, menta, erba cipollina, prezzemolo, basilico), ortaggi, cereali lessati (grano saraceno, quinoa, miglio). Possiamo anche macinarlo: in questo modo si ottiene una farcia da utilizzare per il ripieno dei panini, per la crema dei crostini, per la preparazione di salse e ragù per la pasta.

Mitiga i disturbi in menopausa

Il tempeh fornisce aminoacidi vegetali di buona qualità e di facile assimilazione, acidi grassi polinsaturi della serie Omega 3, fibra e sostanze antiossidanti. La percentuale delle sue proteine è alta (più di qualsiasi altro alimento vegetale) e, in più, il tempeh ha un basso indice glicemico; infine, contiene estrogeni naturali (soprattutto la genisteina), utili per ridurre il colesterolo LDL e i trigliceridi, e per prevenire i disturbi tipici della menopausa, dalle vampate agli sbalzi umorali.

In frigorifero

Il tempeh si tiene in frigorifero nel suo involucro; una volta aperto, va consumato entro 7 giorni

Prova i **cereali "antichi"** Ti ricaricano di vitalità

FARRO, GRANO KHORASAN, QUINOA E CHICCHI INTEGRALI SONO I MIGLIORI INGREDIENTI PER PIATTI UNICI, PASTE FREDDE E SNACK SUPER RICOSTITUENTI

Cosa compro questo mese...

Tè verde, yogurt bianco intero, farro soffiato, albicocche, malto di riso, crackers di quinoa, cous cous di quinoa, ananas, zenzero, ceci, limoni, timo, prezzemolo, cetrioli, olive nere, pasta di grano khorasan, mozzarella di bufala, peperoni, farina di farro monococco, mele, karkadè, champignon, pomodori, feta, crostini integrali con semi misti, melanzane, tofu, semi di anice e finocchio.

■ *di Marcella Valverde*

Ad agosto non si ha voglia di stare troppo in cucina ed è quindi il momento giusto per sbizzarrirsi con i piatti unici che facciano da primo e da secondo, arricchiti con i carboidrati integrali, che li rendono più nutrienti ma leggeri. Quando arriva la stagione calda, però, non si deve per forza rinunciare al piacere di un piatto di pasta, meglio ancora se non è ottenuta con la "solita" farina di frumento ma è preparata con il grano khorasan, il farro o la quinoa, da cui si ricavano farine ma anche fiocchi, pane, cracker o barrette. Fra l'altro, esiste una gran quantità di insalate di pasta che sono semplici da cucinare e offrono l'indubbio vantaggio di poter essere preparate anche in anticipo per essere trasportate in spiaggia o in campagna negli appositi contenitori da picnic. E allora, basta aggiungere un ragù vegetale e un po' di formaggio, e il pasto è servito!

TI FA BENE PERCHÉ...

Le albicocche sono una miniera di fibre, sali minerali e vitamina A: perfette per proteggere la pelle sotto il sole e prolungare l'abbronzatura.

La colazione

Fiocchi di farro e albicocche per fare il pieno di vitamina A

- *Una tazza di tè verde senza zucchero oppure con poco malto di riso.*
- *Una ciotola grande di yogurt bianco intero con farro soffiato e albicocche a pezzetti.*

La giornata inizia con una buona quantità di fibre, calcio e proteine per arrivare in forze all'ora di pranzo. I fiocchi di farro, combinati con lo yogurt e le albicocche (fonte di betacarotene) sono il perfetto bilanciamento di questi nutrienti. Il tè verde con il malto di riso fornisce antiossidanti e zuccheri buoni.

Lo spuntino

Con grano khorasan e sesamo ritrovi prontezza e lucidità

- *Un centrifugato di ananas e zenzero.*
- *Una barretta di grano khorasan e semi misti.*

Un buon frullato estivo è quello a base di ananas e zenzero, che disinfetta stomaco e intestino, fornisce vitamine e potassio e garantisce una corretta idratazione; metti nel frullatore 2 fette di ananas fresco e 3 cm di radice fresca di zenzero e frulla, se vuoi, allungando con del succo di mela senza zucchero. Abbina al frullato una barretta di grano khorasan e semi oleosi, che rigenerano i tessuti cerebrali e prevengono i cali psicofisici di metà pomeriggio.

TI FA BENE PERCHÉ...

Il centrifugato di ananas e zenzero è depurativo e sgonfiante. La barretta di grano khorasan, con semi di sesamo e pistacchi, tonifica il cervello.

Il pranzo

Pasta fredda alle verdure per ripulire il circolo

Inizia con dei crackers di quinoa accompagnati con l'hummus, la crema orientale di ceci. Prosegui con un'insalata di fusilli alle olive che fa da piatto unico. Termina con una macedonia di frutta fresca.

TI FA BENE PERCHÉ...

Il grano khorasan contiene selenio, calcio, ferro, magnesio, zinco e vitamine del gruppo B. Libera il sangue dai grassi e ha un'azione antiage.

Fusilli alle olive nere e feta

INGREDIENTI *(per 4 persone)*

320 g di fusilli di grano khorasan integrale bio, 100 g di olive nere denocciolate, 250 g di feta a cubetti, 200 g di pomodorini rossi, 200 g di pomodorini gialli, un peperone piccolo, un ciuffetto di prezzemolo, un ciuffetto di basilico, un limone, 6 cucchiai di olio extravergine di oliva, sale e pepe.

PREPARAZIONE

Fai cuocere la pasta, scolala al dente, condiscila con un paio di cucchiai di olio e disponila su un piano allargandola per farla raffreddare senza che si attacchi. Trita il prezzemolo e spremi il limone. taglia a metà tutti i pomodorini e a piccoli pezzi il peperone. Riunisci in una ciotola la pasta fredda, le olive, la feta a cubetti, le verdure precedentemente tagliate e condisci con un cucchiaio di succo di limone e una macinata di pepe, il prezzemolo tritato, il basilico e l'olio rimasto; lascia al fresco per un'ora prima di servire.

TI FA BENE PERCHÉ...

Il farro è un cereale completo, ricco di fibre depurative. Apporta anche tanto fosforo e vitamine del gruppo B, potenti antistress.

La merenda

Muffin di farro, glicemia ok!

- *Un muffin di farina di farro monococco e mele.*
- *Una tazza di karkadè freddo.*

Grazie alle sue fibre grezze, il muffin di farro non fa impennare la glicemia. Il farro contiene sostanze antiossidanti come il selenio e l'acido fitico, oltre a vitamine A, B2 e B3 e al fosforo (100 grammi ne contengono 420 mg, contro i 330 del frumento). L'abbinamento con il karkadè, inoltre, aiuta ad assorbire meno zuccheri.

La cena

Cous cous di quinoa contro caldo e insonnia

Apri con un pinzimonio accompagnato da crostini di pane integrale di grano khorasan, semi di lino, girasole e zucca. Prosegui con **un cous cous vegetariano di quinoa**. Termina con un sorbetto di limone.

TI FA BENE PERCHÉ...

Il cous cous di quinoa è molto energetico ma leggero da digerire. Abbinato al tofu, diventa un ottimo piatto proteico rimineralizzante.

Cous cous vegetariano di quinoa

INGREDIENTI *(Per 4 persone)*

250 g di quinoa per cous cous,
2 peperoni rossi a cubetti, 100 g di tofu,
200 g di mais, una melanzana,
qualche foglia di basilico,
2 pomodori, una zucchina,
sale, pepe, olio d'oliva.

PREPARAZIONE

Lessa la quinoa secondo le indicazioni e prepara il tuo cous cous, avendo cura di sgranarlo con una forchetta. Affetta a cubetti i peperoni, la zucchina, la melanzana e i pomodori e stufali per 15 minuti in una padella con poco olio d'oliva. Aggiungi al cous cous le verdure cotte, il mais e il tofu a dadini; spezzetta qualche foglia di basilico e regola di sale e pepe. Aggiungi ancora olio se il piatto ti sembra troppo asciutto.

La tisana

La tisana di anice e finocchio ti evita l'acidità

La tisana di anice e finocchio contrasta il gonfiore e l'acidità, è diuretica, cura il mal di testa e rallenta l'assorbimento di grassi e zuccheri. Fai bollire una tazza d'acqua, aggiungi un pizzico di semi di anice e uno di semi di finocchio, copri e lascia riposare il tutto per circa 15 minuti. Filtra la tua tisana con un colino e bevila tiepida dopo cena, come digestivo.

L'**erba gatta** mette tutti di buonumore!

UN BEL VASO DI *NEPETA CATARIA* SUL TERRAZZO RENDE EUFORICI I MICI, MA FA BENE ANCHE A NOI: L'INFUSO DELLE FOGLIE, INFATTI, CURA GASTRITE, CEFALEA E SINGHIOZZO

a cura di Fiammetta Bonazzi

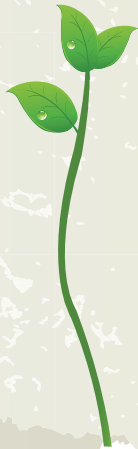
Capita a volte nei supermercati e nei centri commerciali di trovare in vendita dei vasetti che contengono dei lunghi fili verdi e fibrosi, simili a rigogliose zolle di prato, che vengono proposti col nome di "erba gatta" e aiutano il micio a ripulire lo stomaco e l'intestino.
Queste pianticelle sono di sicuro benefiche per i felini casalinghi ma, in realtà, la "vera" erba gatta è la *Nepeta cataria,* e ha un portamento più simile a una grossa verbena; il suo fusto eretto può raggiungere, in terra piena o anche in vaso, i 30-40 cm di altezza e durante i mesi caldi si riempie di foglie cuoriformi e leggermente pelose e di fiori bianchi o di un pallido lilla, raccolti in piccole pannocchie.

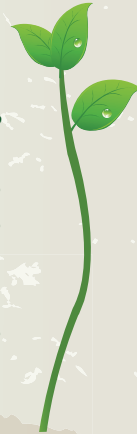
Rilassa i felini domestici

Ma come mai questa pianta rustica, che cresce in abbondanza nelle zone incolte e lungo i sentieri di campagna, si chiama erba gatta? Il motivo è semplice: il suo profumo fresco e mentolato provoca nei felini che ne annusano o ne leccano le foglie un forte eccitamento e, subito dopo, una sensazione di rilassamento profondo che facilita l'addormentamento e placa anche i cuccioli

Scegli una posizione in pieno sole

LA SEMINA

Acquista le piantine di Nepeta in vivaio e interrale subito in un vaso capiente, che collocherai nella zona più luminosa del balcone. Dalla fine di ottobre, però, ripara la tua erba gatta vicino a una finestra, così che abbia luce anche d'inverno.

L'INNAFFIATURA

L'erba gatta predilige i terreni misti e un po' sabbiosi, che rendono più aromatiche le sue foglie. Dopo la messa a dimora, bagna bene le piantine e poi solo quando il terreno è asciutto: troppa umidità provoca muffe e marciumi.

LA RACCOLTA

Sciacqua rapidamente le foglie di erba gatta (meglio tagliarle con le forbici), asciugale con la centrifuga per l'insalata e stendile sopra un panno all'ombra. Quando saranno ben secche, travasale in un barattolo a chiusura ermetica.

più turbolenti. Quest'azione euforizzante, sedativa e analgesica è dovuta alla presenza dei nepetalattoni, sostanze vegetali eccitanti simili ai ferormoni rilasciati dagli animali, in particolare dai soggetti maschi.
Non a caso già nel Medioevo la medicina popolare raccomandava il tè di *Nepeta cataria*, ricco di vitamine e acido folico, come rimedio contro l'insonnia ma anche per allontanare la tristezza, le lievi depressioni e gli sbalzi d'umore che accompagnano la fine del ciclo e l'approssimarsi del climaterio.

COME SI USA

L'impacco contro i dolori

L'erba gatta è una valida alleata per alleviare i dolori provocati da artrosi o reumatismi: fai sobbollire una manciata di fiori e foglie sminuzzati in poca acqua con 2-3 cucchiaini di semi di lino, ottieni una polentina, travasala sopra un panno di cotone, piegalo e applicalo sulla zona dolente.

La bevanda per digerire

Usa le foglie fresche o essiccate (ma anche i fiori) di Nepeta cataria per preparare degli infusi da bere (anche tiepidi) a fine pasto per aiutare la digestione. Si versa un cucchiaino di erba in una tazza d'acqua da 250 ml, si fa sobbollire 10 minuti, si filtra e si beve. Questo stesso infuso blocca il singhiozzo e, aggiunto al pediluvio serale, rinfresca i piedi stanchi.

Grande novità

IN TUTTE LE EDICOLE DAL 12 AGOSTO

UN PRONTUARIO PRATICO, DALLA A ALLA Z

- Le piante medicinali più efficaci e i consigli per usarle
- I disturbi più comuni e i rimedi verdi adatti per curarli

LA COSMESI NATURALE

I nostri specialisti ti offrono ogni mese tanti programmi naturali su misura per prevenire e risolvere tutti gli inestetismi cutanei

CURE VERDI PER LA PELLE

La tua salute comincia... dai piedi
Previeni screpolature e callosità con impacchi di farine di cereali, pediluvi e oli essenziali fioriti. Che curano anche le micosi delle unghie.

PAG. 80

I CONSIGLI ANTIAGE

Cancella le rughe sottili con cisto e mirto
Sono solo due degli antichi rimedi di bellezza che arrivano dalla Corsica, isola ricca di erbe antietà: prova anche finocchietto, clementine e cedro.

PAG. 82

VINCERE LA CELLULITE

Il caffè verde scioglie il grasso addominale
Vuoi una pancia tonica e sgonfia in pochi giorni? Affidati all'estratto di caffè verde: come integratore e come impacco, rimodella e riduce il punto vita.

PAG. 86

La tua salute comincia

FARINE DI CEREALI, OLI ESSENZIALI NUTRIENTI, SUCCO DI LIMONE ED ERBE DISINFETTANTI IDRATANO E ALLEGGERISCONO LE ESTREMITÀ

■ *di Gabriella Cataldo, estetista e beauty trainer*

Durante l'estate i piedi sono sempre in vista: dentro sandali leggeri, in spiaggia, in piscina, ovunque sono in primo piano. Così il loro aspetto deve essere impeccabile... ma non sempre è possibile. Proprio le attività estive, l'acqua salata o piena di cloro delle piscine, le camminate scalze nella sabbia o i pesanti scarponi delle marce in montagna, possono davvero danneggiare la unghie e la pelle delle estremità. Smalto scheggiato, talloni screpolati e pelle ispessita... E i danni sono ancora peggiori quando, togliendo lo smalto, ci ritroviamo unghie ingiallite e rovinate. Se vuoi correre ai ripari, ritagliati un paio d'ore di relax e segui le nostre indicazioni.

INIZIA DAI TALLONI

Se i talloni sono molto ispessiti, inumidisci una pietra pomice e passala insistendo sugli strati più duri della corona del tallone. Questa ipercheratosità non va tolta completamente perché serve da protezione al tallone, altrimenti si sente fastidio e dolore nel camminare e la pelle dura si riforma velocemente.

PREPARA LO SCRUB

In una ciotola non di metallo metti un cucchiaio di farina di riso e uno di farina di mais, aggiungi un cucchiaio di olio d'oliva, 3 gocce di olio essenziale di timo e, se occorre, un poco d'acqua. Mescola e lascia a riposo 5 minuti.

POI PASSA ALLE UNGHIE

Dopo aver aggiunto poco succo di limone, distribuisci lo scrub sulle unghie. Insisti sugli alluci e lascia in posa. Infine massaggia i piedi dai talloni alla caviglia con lo scrub, insistendo sulle zone cheratosiche e sulle callosità.

Tea tree

Timo

Mais

dai piedi

Timo

Menta

Salvia

FAI IL PEDILUVIO

Riempi una bacinella di acqua calda, aggiungi 10 foglie di salvia, 10 foglioline di menta piperita, 2 rametti di timo freschi, 5 gocce di Tea tree oil, 5 gocce di olio essenziale di lavanda e una manciata di sale grosso.
Prima di immergere i piedi, massaggia ancora le unghie degli alluci, e poi goditi il pediluvio per almeno 15 minuti.

TERMINA COL MASSAGGIO

La pelle dei piedi è quasi sempre molto secca. Per rilassare, nutrire e idratare le nostre estremità, non c'è niente di meglio di una nocciola di burro di karité massaggiato con movimenti calmi e dolci, senza dimenticare di ungere bene le unghie. ■

Occhio alle micosi

Sulle zone ingiallite una goccia di Tea tree

Frequentando piscine, palestre o spiagge, ci si trova spesso nella spiacevole situazione di aver contratto una micosi, mentre la moda delle scarpe da ginnastica, che fanno sudare oltre misura i piedi, porta come conseguenza il cosiddetto "piede d'atleta" cioè la pelle macerata e maleodorante sotto le dita. Sono due problemi che possono portare ad aver bisogno di cure mediche di vario livello.
In ambedue i casi, però, la prevenzione e la cura giornaliera possono fare molto, perciò tieni a portata di mano 4 super alleati: la polvere di* timo*, il* Tea tree oil *(l'olio essenziale di malaleuca), l'olio essenziale di* lavanda *e l'*aceto*. Quattro formidabili scudi antibatterici naturali.

IL LAVAGGIO ANTIBATTERICO

Prepara una bacinella con 2/3 di acqua calda, 1/3 di aceto bio, 8 gocce di Tea tree oil e 8 gocce d'olio essenziale di lavanda. Tieni in ammollo per 20/30 minuti quindi risciacqua i piedi e asciugali. Togli l'umidità tra le dita, causa di macerazione, e finisci con la polvere di timo.
Questa polvere la puoi spruzzare anche dentro le scarpe e dentro le calze: deodora e assorbe gli eccessi di umidità.

Invece dello smalto - Applica il burro di karité

Taglia le unghie né troppo corte né troppo lunghe e presta la massima cura agli angoli, dove facilmente l'unghia s'incarnisce. Se le unghie sono molto rovinate sarebbe bene lasciarle respirare per qualche settimana nutrendole ogni giorno con burro di karité o olio di argan. Se proprio non puoi fare a meno dello smalto, usa una base rinforzante e scegli uno smalto privo di formaldeide, tolueni e ftalati.

Cancella le rughe sottili grazie a **cisto** e **mirto**

NOTA DA SECOLI COME *ISOLA DELLA BELLEZZA*, LA CORSICA CI OFFRE TANTISSIME ERBE CHE FRENANO L'INVECCHIAMENTO E RIVITALIZZANO L'EPIDERMIDE

a cura di Sarah Barberis

La Corsica, con il suo paesaggio asciutto battuto dai venti carichi di salsedine, è uno dei luoghi più adatti a rigenerare l'organismo: non solo è un'oasi di pace e benessere in mezzo al Mediterraneo, ma è anche popolata di erbe e fiori benefici per l'organismo e per la pelle, che - non a caso - le hanno fatto conquistare il nome di "île de beauté", l'isola della bellezza. Vediamo come trarre il massimo beneficio dai prodotti naturali di questa terra tradizionalmente votata alla ricerca dell'eterna giovinezza.

Finocchietto

Il finocchietto, fonte di vitamine

Una delle piante che illuminano le brughiere e i deserti della Corsica, con i cespugli giallo brillante e le foglie sottili e vaporose è il finocchietto selvatico: quest'erba aromatica dal vago sentore di anice è da sempre utilizzata come rimedio per molti disturbi, in primis i problemi di digestione.

Le donne corse, però, lo utilizzano anche per stimolare la montata lattea e conoscono bene anche le sue virtù antiossidanti: grazie al suo elevatissimo contenuto di potassio e vitamina C e alle sue proprietà antibatteriche, il finocchietto è infatti l'alleato perfetto per una pelle soffice e priva di rughe. Per fornire all'organismo uno scudo contro le tossine che lo fanno invecchiare puoi intanto aggiungere una spolverata di foglie di finocchietto sull'insalata o nelle verdure in padella: la quercetina e gli acidi grassi essenziali di cui è ricca la pianta neutralizzano le infiammazioni e prevengono le malattie degenerative dell'organismo. Dopo pranzo, inoltre, mastica 5/6 semi di finocchietto selvatico (in realtà

Per gli occhi

Il finocchietto è anche l'erba degli occhi limpidi e sani. Versa 10 gocce del suo olio essenziale in mezzo litro d'acqua distillata. Lava gli occhi con un batuffolo imbevuto di questa diluizione: aiuta anche a prevenire la cataratta.

Gli oli riattivanti

L'olio di cisto accelera il ricambio cellulare

Dal cisto, un bell'arbusto odoroso che cresce lungo le scogliere, si ricava il laudano, una resina ad azione antiage: versa 7 gocce di olio di cisto, 4 di essenza di elicriso (un'altra presenza familiare in Corsica), 4 di olio essenziale di camomilla e 2 di incenso in 50 ml di olio di semi di rosa canina. Applica qualche goccia di questo unguento alla sera prima di coricarti su tutto il viso.

Il mirto combatte acne, arrossamenti e impurità

Se vai soggetta alle eruzioni cutanee anche dopo i quarant'anni, lasciati aiutare dallo straordinario olio di mirto. Quest'albero dai fiorellini bianchi ha notevoli proprietà antinfiammatorie e antimicrobiche. Prova questa maschera a effetto esfoliante: mescola un cucchiaio di olio d'oliva extravergine con 2 cucchiaini di polvere di bacche di mirto e 2 gocce di olio essenziale di mirto. Applica sul viso pulito e inumidito e lascia riposare per 5 minuti. Poi massaggia per almeno 2-3 minuti e infine sciacqua.

sono i frutti del finocchietto ma per convenzione li chiamiamo semi): non solo hanno delle straordinarie proprietà sulla digestione, che spesso con l'età peggiora, ma innescano nell'organismo una vera e propria battaglia contro i radicali liberi.

Il tonico che minimizza le "zampe di gallina"

Per decongestionare il contorno occhi, ridurre le "zampe di gallina" e colmare le linee sottili intorno alle labbra e ai lati del naso, prepara un'infusione di finocchietto (un cucchiaio di semi e una manciata di foglie per 3 tazze d'acqua bollente). Lascia raffreddare, filtra e conserva il liquido in frigo in una bottiglietta con vaporizzatore. Vaporizza l'acqua di finocchietto sul viso o applicala con un batuffolo, in particolare sulla zona occhi alla sera, dopo la pulizia del viso. Il tonico si conserva in frigorifero 7 giorni.

La clementina ripara e illumina la pelle matura

La clementina della Corsica è ricca di proprietà estremamente preziose per le pelli mature: da una parte, un consumo alimentare di clementine scongiura la comparsa dell'artrite grazie alla profonda azione antinfiammatoria di questi agrumi; inoltre, grazie alla sua ricchezza di vitamine A e C, la clementina sotto forma di olio essenziale stimola una continua azione di riparazione della pelle. Combina la clementina con il latte d'asina, un altro dei prodotti tradizionali dell'isola mediterranea, pieno di sostanze riepitelizzanti.

Per il décolleté

Massaggia la pelle del décolleté con una noce di crema di latte d'asina arricchita con 4-5 gocce di olio essenziale di mandarino. Ripeti il trattamento la mattina dopo la doccia e di nuovo la sera.

Prepara il siero che ti toglie il grigiore dal viso

Se la pelle del viso è spenta e "grigia", spremi il succo di una clementina, mescola con una tazzina di siero di latte d'asina e imbevi un batuffolo di cotone in questo tonico. Poi picchietta la pelle del viso e lascia asciugare. Utilizza questo rimedio due volte al giorno: il latte d'asina, ricchissimo di acidi grassi essenziali, mantiene la pelle ben idratata, mentre la clementina stimola la produzione di collagene per una pelle sempre rigenerata. *Evita di applicare questo siero se stai per esporti al sole perché la clementina ha un lieve effetto fotosensibilizzante e può macchiare la cute.*

E sul collo...

Il cedro evita la formazione delle "collane di Venere"

Il cedro in Corsica produce una varietà di frutti particolarmente dolci da cui si ricava un olio naturalmente astringente: versa 2 gocce di olio essenziale di cedro in un cucchiaio di olio di mandorle dolci e massaggia mattina e sera il décolleté e la zona del collo. L'unguento al cedro minimizza e previene le antiestetiche "collane di Venere", le sottilissime rughe bianche che rovinano il collo e, se lo applichi su cosce e glutei, combatte le smagliature.

Il caffè verde scioglie il grasso addominale

DA USARE COME INTEGRATORE E COME COSMETICO, RIDUCE I CEDIMENTI CUTANEI E RENDE PIÙ TESO E TONICO IL PUNTO VITA

di Flavia Vallarin, naturopata ed esperta in cosmesi naturale e aromaterapia

Capita quando si prepara la valigia per le vacanze che, indossando il costume dell'estate scorsa, ci rendiamo conto che stringe più del normale sul punto vita. Rifacciamo la prova al mattino, prima di colazione, ma la situazione non cambia più di tanto. Sarà gonfiore? Non solo. Perché se tocchiamo la pancia notiamo che la pelle è diventata più molle e più fredda rispetto al resto del corpo: indizio sicuro di un accumulo di cellulite. Che in silenzio, durante l'inverno, quando esageriamo con qualche dolce e qualche intingolo di troppo e ci impigriamo sul divano scansando la palestra si accumula subdolamente giorno dopo giorno, senza che ce ne accorgiamo. I conti, però, si pagano sempre, anche a distanza di mesi. Così è fatale ritrovarsi in estate con l'antipatica "pancetta" e 3-4 cm in più sul girovita.

Ecco la sinergia vincente

Sul piano simbolico, la cellulite che si forma sulla pancia spesso indica un ristagno di emozioni che non vengono espresse e veicolate all'esterno. Per attaccare la cellulite addominale, dunque, occorre dare una scossa al metabolismo, così da smuovere le energie stagnanti: *ci aiutano il caffè verde, un fiore australiano e un fiore californiano, da abbinare agli oli di sesamo, senape e curcuma, che disintossicano i tessuti e bruciano il grasso profondo. In queste pagine ti spiegheremo come utilizzarli.*

In compresse per la cura d'urto

Se le vacanze sono oramai imminenti, per velocizzare lo smaltimento del grasso addominale, il caffè verde si può utilizzare prima di tutto come integratore in compresse: se ne assume una alla mattina durante la colazione con un abbondante bicchiere di acqua. L'assunzione deve proseguire per 15 giorni, poi s'interrompe 7 giorni e può essere ripetuta più volte nel corso dell'anno. I risultati si vedono fin dai primi giorni di cura.

■ ***L'estratto di caffè verde è uno straordinario attivatore metabolico: scioglie il grasso molle localizzato, rigenera i tessuti che hanno perso tono e riduce anche il senso di fame.***

In tazza e anche come impacco

AL POSTO DEL SOLITO CAFFÈ

*Il **caffè verde** è un potentissimo bruciagrassi, attenua la fame nervosa e aiuta a metabolizzare meglio zuccheri e lipidi. Se non hai necessità di ottenere risultati rapidi, usa il caffè verde sotto forma di infuso (non in compresse), da prendere la mattina per cicli di 1-2 mesi.*

■ ***FAI COSÌ -*** *Puoi bere una tazza di caffè verde (senza zucchero) a colazione in alternativa al caffè nero, e puoi sfruttare le sue proprietà anticellulite applicandolo direttamente sulla pancia. Qui sotto scopri come fare.*

PER RIMODELLARE

*Prepara il **caffè verde** (si vende in polvere o in bustine preparate polverizzando i semi), aspetta che l'infuso diventi di un bel colore carico e lascia che si intiepidisca; imbevi una benda di cotone con il liquido e aggiungi alla miscela 2 gocce di **Blue China Orchid**, un fiore australiano che esalta l'azione rimodellante del caffè verde.*

■ ***IN POSA PER 20 MINUTI -*** *Una volta al giorno applica l'impacco sull'addome per 15-20 minuti, coprendolo con un panno di cotone caldo, e risciacqua con abbondante acqua tiepida. Il trattamento si ripete ogni giorno per 2 settimane o, meglio ancora, per un mese intero.*

Blue China Orchid raddoppia l'efficacia

L'associazione del caffè verde con Blue China Orchid aiuta a rafforzare l'azione dell'infuso e, in aggiunta, combatte la pigrizia che ci rende incostanti ("oggi salto il trattamento perché tanto con me non funzionerà" oppure "oggi non lo faccio perché non ho proprio tempo") e ci dà la forza per concentrarci su ciò desideriamo cambiare.

Senape, curcuma e resine contro la perdita di elasticità

Abbina l'utilizzo del caffè verde a un massaggio e a un fango a base di oli speziati, che riattivano il metabolismo dei tessuti che hanno perso tono. Il fango di cacao e mirra è perfetto per sciogliere il grasso localizzato e, soprattutto, per cicatrizzare le strie cutanee che si possono formare sull'addome insieme a cuscinetti e adiposità.

IL MASSAGGIO SPEZIATO

Prepara una base di olio di **sesamo** *(un cucchiaio) mescolato a un cucchiaio di olio di* **senape** *(aiuta a disintossicare il corpo e ad eliminare le tossine); a questa aggiungi 5 gocce di olio di* **curcuma** *(depurativo e bruciagrassi, stimola la circolazione e tonifica la pelle) e 2 gocce del fiore* **Hound's Tongue** *(puro, non diluito).*

■ **USALO COSI** - *Massaggia con quest'unguento la pancia mattina e sera, sempre in senso orario, fino a completo assorbimento. È anche un valido rimedio se soffri di stipsi e di gonfiore d'origine intestinale.*

Hound's Tongue ricompatta i tessuti molli

Il fiore californiano Hound's Tongue, aggiunto all'olio da massaggio speziato, ci aiuta a evitare i ristagni di liquidi e tossine che si accumulano sulla parte bassa del corpo e in particolare sull'addome sotto forma di cellulite.

Fango alla mirra anti smagliature

Per evitare la formazione di smagliature sull'addome, è perfetto un fango fai-da-te a base di cacao e mirra.

■ ***Mescola in una ciotola 2 cucchiai di cacao amaro, 2 cucchiaini di sale marino fine, 5 gocce di olio essenziale di mirra e acqua calda quanto basta per ottenere una crema spalmabile. Applicala sulla pancia, fascia l'addome con della pellicola trasparente, avvolgi intorno alla vita un asciugamano e attendi 30 minuti. Poi risciacqua. Ripeti 2 volte alla settimana.***

I CORSI DI RIZA

Questi corsi sono a carattere tecnico-pratico e sono aperti, oltre che al pubblico, a fisioterapisti, estetiste, naturopati, infermieri, insegnanti di educazione fisica, personal trainer, psicologi e medici.

I naturopati in formazione presso l'Istituto Riza hanno diritto di prelazione.

Aroma massaggio e oli essenziali

Condotto da F. Vallarin

CITTÀ	IN 2 WEEK-END
Torino	• 14-15 ottobre , 2-3 dicembre 2017

€ 440 (Iva inclusa)

Lettura del corpo e tecniche di bioenergetica

Condotto da F. Padrini

CITTÀ	IN 3 WEEK-END
Milano	• 30 settembre - 1 ottobre, 11-12 novembre, 2-3 dicembre 2017

€ 635 (Iva inclusa)

Digitopressione dinamica®

Condotto da L. Dragonetti

CITTÀ	IN 3 WEEK-END
Torino	• 16-17 settembre, 14-15 ottobre, 11-12 novembre 2017

€ 757 (Iva inclusa)

Kinesiologia applicata

Condotto da B. Sironi

CITTÀ	IN 5 WEEK-END
Milano	• 2-3 dicembre 2017,13-14 gennaio, 3-4 febbraio, 3-4 marzo, 7-8 aprile 2018

€ 1037 (Iva inclusa)

Visto l'alto numero di richieste si suggerisce di prenotarsi con largo anticipo

CORSI BREVI

Ayurveda

Seminario introduttivo

CITTÀ	DATE
Bologna	• 25-26 novembre 2017

€ 242 (Iva inclusa)

Enneagramma

Seminario introduttivo

CITTÀ	DATE
Milano	• 25 novembre 2017
Bologna	• 16 dicembre 2017

€ 121 (Iva inclusa)

Shiatsu

Seminario introduttivo

CITTÀ	DATE
Milano	• 4-5 novembre 2017

€ 242 (Iva inclusa)

Arte di comunicare

Migliorare il dialogo con se stessi e con gli altri

CITTÀ	DATE
Torino	• 23-24 settembre 2017
Roma	• 7-8 ottobre 2017
Verona	• 4-5 novembre 2017

€ 196 (Iva inclusa)

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI: 02/58207921 - WWW.SCUOLA-NATUROPATIA-RIZA.IT

Bambini & Natura

Il pronto soccorso per gli **sfoghi estivi**

Ribes nigrum

ECCO LA GUIDA PER INDIVIDUARE LA VERA CAUSA DI "PUNTINI ROSSI" E VESCICHETTE. E TRATTARLI SUBITO CON LE ERBE PIÙ EFFICACI

a cura della redazione

Ieri sera il nostro piccolo è andato a dormire che non aveva nulla. E invece questa mattina, al risveglio, la sorpresa: su tutto il corpo erano "fioriti" strani puntini rossi. Prima o poi capita a molti bambini, soprattutto in estate, quando si suda di più, e in particolare al mare. Ma qual è la causa degli sfoghi cutanei? Una reazione allergica, un'infezione batterica, un'eruzione dovuta al caldo? All'inizio è facile allarmarsi perché, anche se ci sono "puntini" e "puntini" e un occhio esperto è capace di distinguerli, per un genitore capire subito a che cosa sono dovuti può essere tutt'altro che semplice. Ecco allora come riconoscere la vera causa, per individuare, in vacanza e non solo, il rimedio naturale migliore.

ASSOMIGLIANO A MACCHIE O POMFI PRURIGINOSI?

Può essere orticaria

L'orticaria nei bimbi è una delle più classiche manifestazioni di un'allergia alimentare. Si presenta con tanti puntini su tutto il corpo, molto fastidiosi che causano al piccolo un intenso prurito. La prima cosa che devi fare è capire, con l'aiuto del pediatra, che cosa ha scatenato la reazione allergica: qualcosa che ha mangiato o che ha toccato.

COSA FARE

Se il piccolo ha prurito intenso, per dargli sollievo, un buon rimedio fitoterapico è il macerato glicerico di ***Ribes nigrum***, da dare al bambino 3-4 volte al giorno; le dosi dipendono dall'età di nostro figlio: 15 gocce fino all'anno di età e successivamente 50 gocce.

Scopri che cosa ha

SI PRESENTANO COME PUNTINI PICCOLI E IN RILIEVO?

Forse ha solo sudato troppo…

Si chiama "eruzione cutanea da calore" e, ovviamente, capita in estate ai bambini piccoli di 2-3 anni, quando fa molto caldo. L'eccessiva sudorazione, ostruendo i pori delle ghiandole sudoripare, impedisce al sudore di "uscire dal corpo", creando una reazione infiammatoria, che scatena la comparsa di "puntini" in rilievo.

COSA FARE?

Per calmare l'irritazione alla pelle la cosa migliore è fare al bambino un bagnetto in acqua e ***amido di riso***. La pelle va poi asciugata bene e idratata con una crema a base di ***aloe*** e ***camomilla***. Un altro rimedio efficace, questa volta omeopatico, è ***Apis*** 5 CH, 2 granuli ogni mezz'ora.

SONO DELLE BOLLICINE ROSSASTRE?

È una reazione ai bagni di sole

È stato troppe ore al sole, senza un'adeguata protezione sulla pelle, che ora appare rossa, punteggiata da tante piccole vescicole piene di siero in superficie. È il classico eritema solare.

COSA FARE?

Due sono i rimedi omeopatici più indicati in questo caso, da dare al bambino insieme: 3 granuli di ***Apis*** 30 CH e 3 granuli di ***Belladonna*** 30 CH, per 3-4 giorni. Inoltre, sul viso possiamo applicare una crema a base di ***vitamina E*** pura, che ha un'azione rinfrescante ed emolliente, mentre sul corpo si fanno degli impacchi con una crema alla ***calendula***.

Granuli

VISO, BRACCIA, PIEDI SI SONO COPERTI DI PUSTOLINE?

Potrebbe trattarsi di impetigine

Vescichette e bolle che compaiono in punti caratteristici: sul volto (nella zona attorno al naso), sulle braccia, sui piedi. E che diventano presto crosticine gialle. Sono i sintomi dell'impetigine, un'infezione causata da batteri che proliferano nella sabbia. Per questo colpisce soprattutto i bambini in vacanza al mare.

COSA FARE?

L'impetigine è molto contagiosa: bisogna coprire le pustole con garze sterili e disinfettarle con acqua ossigenata; la cura è in genere antibiotica e va consigliata dal pediatra. Un valido rimedio è ***Antimonium*** 5 CH, 3 granuli 2 volte al giorno; per cicatrizzare, ***Hepar sulfur***, 30 CH, 3 granuli al dì.

Con le **alghe** deodori l'alito di cani e gatti

AIUTANO L'ORGANISMO A SMALTIRE LE SCORIE CHE, RISTAGNANDO, PROVOCANO SECREZIONI E CATTIVI ODORI

■ ***di Laura Cutullo,*** medico veterinario, omeopata e floriterapeuta

Capita spesso di avvicinarsi a un cane o a un gatto adulto e di essere costretti ad allontanarsi a causa dell'alito "pesante". Si tratta di un problema comune, che tuttavia non deve essere mai sottovalutato, perché l'alitosi può essere la spia di un'infezione orale o di un affaticamento digestivo. Per fortuna, quando il veterinario non deve intervenire per la rimozione del tartaro, basta mettere in partica alcuni semplici accorgimenti naturali. Eccoli...

ECCO COSA FARE

1 CONTROLLA BENE IL CAVO ORALE

La presenza di tartaro crea parodontite, cioè infiammazione della gengiva intorno al dente e formazione di sacche gengivali con infezioni e ristagno di cibo che crea alitosi. Se c'è placca, serve la visita dal veterinario. Nei gatti le gengive arrossate possono essere sintomo di malattia virale e potrebbe esserci anche una stomatite eosinofilica che deve essere trattata con rimedi mirati.

2 PRIVILEGIA IL CIBO PIÙ CROCCANTE

Se l'animale mangia solo pesce o si ciba di ratti o piccoli roditori, l'alito ha un odore più forte. Molti cani e gatti mangiano solo cibi molli o pâté, invece la sollecitazione effettuata durante la masticazione di cibo consistente migliora la circolazione sanguigna, la nutrizione del dente, la secrezione di saliva. Quindi, è importante dare anche cibo a pezzi che debba essere strappato e masticato.

3 DAI UNA MANO ALLA DIGESTIONE

Una cura di fermenti lattici migliora la digestione ed evita l'alitosi. Anche il finocchio aggiunto al cibo o come snack, migliora il transito e la digestione. Se il finocchio non è gradito, va bene il succo di aloe, che stimola il transito e riduce i gonfiori. Inoltre per detossificare, si possono dare succhi crudi di carciofo, genziana e cardo mariano: fanno lavorare bene il fegato evitando il ristagno del cibo.

La vitamina C Elimina la formazione del tartaro

Per limitare la formazione del tartaro è utile un alimentazione sana, naturale, ricca di calcio, minerali e vitamina C da 100 a 1000 mg al dì secondo la taglia, 2 volte al giorno.

Le nostre alleate

L'alga **clorella** è antinfiammatoria

*La **clorella**, alga verde di acqua dolce, è ricchissima di clorofilla, contenendone da 10 a 100 volte in più rispetto ai vegetali a foglia verde. La clorofilla svolge un'importantissima azione disintossicante, infatti differisce dalla molecola dell'emoglobina per la presenza di un atomo di magnesio al posto dell'atomo di ferro. Ciò favorisce l'eliminazione di scorie metaboliche, inquinanti ambientali e metalli pesanti, che generano infiammazioni. La clorella apporta betacarotene, vitamine del gruppo B, C ed E, che la rendono speciale per il rinforzo del sistema immunitario e per ridurre la formazione di odori corporei.*

I DOSAGGI

*• **CANI:** mezzo cucchiaino al giorno per cani di piccola taglia, un cucchiaino al giorno per cani di grande taglia;*
*• **GATTI:** 1/4 di cucchiaino al giorno.*

L'**Ascophyllum** riduce la placca

*L'**Ascophyllum nodosum** è invece un'alga bruna oceanica che ha un altissimo contenuto di fibra alimentare, soprattutto mucillagini, oligosaccaridi e anche beta-glucani. La sua fibra insolubile agisce come una spazzola anche grazie alla ricchezza di silicio, ripulendo l'intestino dall'eccesso di flora batterica, mentre le sue mucillagini e i suoi saccaridi proteggono e disinfiammano la mucosa. Inoltre la somministrazione di Ascophyllum nodosum limita la formazione di placca ed è quindi un valido ausilio per la salute della bocca.*

I DOSAGGI

*• **CANI:** da mezzo cucchiaino al giorno per i cani di piccola taglia a 2 cucchiaini al giorno per i cani di grande taglia;*
*• **GATTI:** un quarto cucchiaino al giorno.*

Pulizia profonda
Per la salute del cavo orale nel cane come nel gatto è utile dare come integratore l'alga clorella: è altamente depurativa e combatte l'alitosi

Le letture

I libri di *SALUTE NATURALE* in edicola questo mese

Con cotture light e cibi sani dai **sprint** a tutto l'organismo

Abitudini e consigli vincenti per il benessere gastrico

I disturbi dello stomaco sono molto diffusi e hanno conseguenze rilevanti sul benessere generale; da una buona digestione dipende infatti il corretto assorbimento dei nutrienti necessari all'organismo. Questo manuale descrive sintomi e cause dei principali problemi che possono interessare l'apparato digerente (come cattiva digestione ma anche gastrite, acidità, reflusso gastroesofageo ecc.) e soprattutto suggerisce le migliori soluzioni per risolvere questi disturbi al naturale, attraverso la dieta, i rimedi verdi più indicati e uno stile di vita più salutare.

La digestione è la fonte della salute - Edizioni Riza, 144 pp., 9,90 €

Scopri tutte le virtù del cocco

Frutto ricco di virtù, da cui si ricavano latte, olio e acqua, oltre alla polpa vera e propria, il cocco è un alleato della salute: apporta infatti fibre, vitamine e acidi grassi a catena media, utili per il benessere vascolare. Grazie a questo manuale scopriremo le proprietà di questo frutto tropicale e come scegliere e consumare i prodotti che da esso si ricavano, anche grazie a decine di prelibate ricette.

Il formidabile cocco - Edizioni Riza, 144 pp., 9,70 €

IN LIBRERIA

Gusto e salute con i piatti alla piastra

Questo libro piacevolmente illustrato spiega come preparare delle cotture alla piastra a regola d'arte, sfruttando al meglio i pregi di questo tipo di preparazione. Adatta a verdure, carne e pesce, quella alla piastra è per definizione una cottura rapida, semplice e che necessita di pochi grassi; costituisce quindi, se ben fatta, un ottimo sistema per mantenere inalterate le proprietà nutritive dei cibi. A una parte introduttiva che illustra i "trucchi" per cotture alla piastra ad hoc seguono, nel volume, numerose ricette, per preparare piatti sfiziosi, ma anche salutari.

Alla piastra
di C. Hwang
L'ippocampo
192 pp., 9,90 €

Alleati di salute, **benessere** e **longevità**

Per succhi "vivi" di alta qualità

Essenzia Pro Green è il nuovissimo estrattore di succo di ultima generazione di siQuri. Grazie alla bassa velocità di rotazione (appena 32 giri al minuto) permette di ottenere un succo perfetto, ricco di sostanze nutritive (vitamine, enzimi, mineraii e antiossidanti). Con nuove funzionalità per fare anche sorbetti, latte e gelato vegetali.

SIQURI
N. verde: 800/300445 - www.siquri.com

L'oro che ringiovanisce i tessuti

L'Oro Colloidale di Arnica Ingross, con minuscole particelle d'oro in sospensione in acqua distillata, facilita le funzioni fisiologiche ed è utile in molte patologie, comprese quelle di tipo degenerativo. L'Oro Colloidale agisce in profondità sul DNA delle cellule e aiuta a migliorare le nostre facoltà mentali e a ringiovanire il nostro corpo.

ARNICA INGROSS
N. verde: 800/982850 - www.aessere.it

Preziosi estratti anti cellulite

Contro la cellulite è utile impiegare integratori dall'azione mirata. La linea **Ananas Cell** contiene Centella, per contrastare gli inestetismi della cellulite, Mirtillo per favorire la funzionalità del microcircolo, Betulla, Ribes nero e Verga d'oro per drenare i liquidi, Ananas e altri estratti di piante alleati di una pelle più liscia e compatta.

ERBAMEA
Tel. 075/861051 - www.erbamea.it

Rigenera e proteggi la tua pelle

Beauty Beta-Carotene aiuta a prendersi cura dall'interno della pelle; contiene Beta-carotene, preziosa fonte di Vitamina A, importante quando la pelle è esposta all'aggressione dei radicali liberi del sole, al mare o in montagna, perché contribuisce a mantenere un aspetto normale della pelle e partecipa al metabolismo del ferro, che trasporta l'ossigeno ai tessuti.

GREEN REMEDIES
N. verde: 800/127905 - www.naturesbounty.it

Per unghie lucide, forti e sane

XLent unghie è un prodotto per la bellezza e la salute delle unghie a effetto immediato. Aumenta la flessibilità dell'unghia, ne impedisce la rottura e l'esfoliazione. È formulato con l'84% di ingredienti di origine vegetale (estratti di spinaci, avocado, lentisco, tè verde e altri), contrasta l'ingiallimento, lascia l'unghia lucida e brillante. Ottimo anche come base per lo smalto.

PEDRINI COSMETICI
Tel. 030/872510 - www.lepo.it

Mix naturale contro il dolore

Evan è un integratore alimentare senza glutine con estratti di Boswellia serrata e Ananas. Può essere utile nel trattamento complementare di stati infiammatori, specie cronici. La Boswellia aiuta a ripristinare la funzionalità articolare e a ridurre stati di tensione localizzati, l'ananas è utile per migliorare digestione, microcircolo e drenaggio.

BIOHEALTH ITALIA
N. verde: 800/090121 - www.biohealth.it

Ricevi subito
2 libri in omaggio

* Fino a esaurimento scorte

Farmacia naturale per tutta la famiglia*

L'elenco dei malesseri più comuni e i consigli per trattarli con le cure naturali più efficaci e le sostanze che tutti abbiamo in casa.

La coppia vincente: Zinco & Selenio*

Zinco e selenio svolgono molte funzioni essenziali: ci mantengono giovani, curano la pelle, proteggono il cuore, combattono le infezioni e la depressione.

a una rivista del gruppo Riza ti costa solo 29 € in più

Mangiare bene senza ingrassare. Oggi si può

Il mensile che ti cura senza farmaci

Una cura vincente per la salute di tutta la famiglia

Curati con l'alimentazione perché il cibo è il tuo farmaco

La rivista monografica per il tuo benessere psicofisico

SALUTE NATURALE

Direttore responsabile
Vittorio Caprioglio

Direttore scientifico
Raffaele Morelli

Condirettore
Daniela Marafante

Direttore Generale
Liliana Tieger

Grafica e impaginazione
Barbara Marchetti

Comitato scientifico
Direttore: Emilio Minelli
Maria Ceriani, Romeo Compostella, Maurizio Cusani, Ruggero Dujany, Pietro Fornari, Francesco Novetti, Piero Parietti
Presidente onorario: Ervin Laszlo

Hanno collaborato:
(per i testi) M. Andena, S.Barberis, F. Bonazzi, G. Bossi, M.E. Campanini, L. Cutullo, P. Fornari, E. Minelli, C. Molina, M. Morelli, T. Morelli, G. Ruatasio, P. Scarlata, F. Vallarin, F. Vuono, M. Zanardi
(per le immagini)
Y. Kubota, A. Siviglia

Foto: 123rf, Fotolia, Shutterstock

Copertina di: Angelo Siviglia

Direttore Pubblicità
Doris Tieger
Ufficio Pubblicità
Luisa Maruelli, Ugo Scarparo
Segreteria
Luana Lombardi

Responsabile Amministrativo
Danila Pezzali

Segreteria di Direzione
Daniela Tosarello

Responsabile Ufficio Tecnico
Sara Dognini

Ufficio Abbonamenti
Maria Tondini, Clarissa Cazzato

Redazione, amministrazione e servizio abbonamenti:
via L. Anelli 1, 20122 Milano, tel. 02/5845961 r.a. - fax 02/58318162
Pubblicità: Edizioni Riza S.p.A.- via L. Anelli 1 - 20122 Milano
tel. 02/5845961 - fax 02/58318162
Stampato in Italia da: Caleidograf srl, Via Milano 45, 23899 Robbiate (Lc)
Distribuzione per l'Italia e l'estero: SO.DI.P. "Angelo Patuzzi" S.p.a., via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (MI)
Arretrati solo per l'anno in corso: Euro 7,00. Abbonamento annuale (12 numeri) Italia: Euro 33,00. Paesi europei: Euro 99,00. Altri Paesi: Euro 135,00. Oceania: Euro 177,00.Versamenti da effettuare sul C.C.P. n. 25847203, intestato a Edizioni Riza S.p.A., via L. Anelli, 1 - 20122 Milano.
Autorizzazione del Tribunale di Milano n. 552 del 04-08-1998.
ISSN 1128 4366 (PRINT)
ISSN 2498-9924 (ONLINE)
Associato a:

ANES ASSOCIAZIONE NAZIONALE EDITORIA DI SETTORE
Confindustria Cultura Italia

Salute Naturale cita i nomi commerciali di prodotti fitoterapici, omeopatici o farmaci per completezza di informazione e per libera scelta della redazione

Le informazioni contenute nella presente pubblicazione sono a scopo informativo e divulgativo: pertanto non intendono sostituire, in alcun caso, il consiglio del medico di fiducia.

Riza sito: www.riza.it
Riza e-mail:
info@riza.it
riza@riza.it (Corsi Istituto Riza)
advertising@riza.it (pubblicità)
abbonamenti@riza.it (abbonamenti)

Questo numero è stato chiuso 03/07/2017

UN NUOVO MODO DI DIRE LEGUMI

RICCHI IN PROTEINE

FONTE DI FIBRE

SENZA GLUTINE

VEGAN

TUTTO IL BUONO DI UN PRIMO PIATTO PROTEICO